



عەرەبى - ئىنگلىزى - كوردى

#44

تۆ دەتوانىت

44 بىرۈكە سەبارەت بە خۇشەويستى و ژيان

تەتېخانەى (PDF)

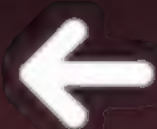
نووسىنى: عەلا دىوب

وەرگىرانى: سامان ماملىسى

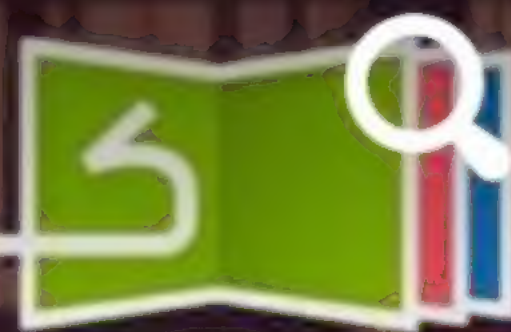
گروپی کتیبخانہی (PDF)

ئیمه هه‌میشه به‌رده‌وامین له خزمه‌ت کردنتان

وه به‌رهه‌م و کاری نوی



کتیبخانہی (PDF)



گروپێک بۆ خزمه‌تکردن به‌ خوێنه‌ران و
خوێندکاران و کتیب دۆستان



EDIT

> کتیبخانہی (PDF)

Public group · 100K Members

ناوەرۆك...

گرنگى ھاوسەنگى لە ژيانماندا
ئەي پياوينە، داواي لىيوردنتان لى دەكەم
ئەو ە شتەي خەلكى زۆرتر لە كۆتايى تەمەنياندا لىي پەشيمانن
چۆن لە دوودلى لەبارەي ئەو شتەنەو ە كە پروويان نەداو،
دەوەستيت؟

ئەو شتەنەي بە كۆلمەو ەن
ھىزى ھاوسۆزىي لەگەل خوددا
رېنگەلىكى كارا بۆ بنياتنانى نەريتىكى نوئ
چۆن لە نەريتە خراپەكان خۆت رزگار دەكەيت و، بۆ نەريتگەلى باش
دەيانگۆرپيت؟

چىرۆكانىكى ئىلھامبەخش لەبارەي كەسانى سەركەوت و بەناوبانگەو ە
متمانە

۹ ئامۆژگارىي بۆ برىاردانى كارا

كچە ئاسمانگەرەكە

ناپاكى

۷ ئامۆژگارى بۆ ئەو ەي خەيالت ئاسوودە بىت

رېنگەيەكى ناياب بۆ وانەوتنەو ە

ە رېنگە بۆ برىنى تاقىكردنەو ەكانى كۆتايى سال بە بەھىزى

تلياكى زالبوون بەسەر ترسدا

۸ ئامۇژگارى بۇ ئەۋەى خۆت لە كەسانى خۇپەرست بپارىزىت

چۆنىەتى خۇپراھىنان لەگەل دايكىكى خۇپەرستدا

چۆن خۆت لە بارگۇرپانە زووزوۋەكانى مىزاج دەپارىزىت؟

زالبوون بەسەر توورپەيىدا - چىرۆكىكى ھاندەر

چەند چىرۆكىكى ئىلھامبەخش لە يارىزانانى تۇپى پىۋە

يەكەمىن خۇشەۋىستىي بەفیرۆ چووم

چۆن لە ماۋەى خانەنشىنبووندا ھاۋسەرگىرىيەكەتان دەپارىزن؟

زەھایمەر - نەخۇشىي لەبىرچوونەۋە

فیربوونى ئارامگرتن

چۆن ۋا دەكەن پەيوەندىيە سۆزدارىيەكەتان لە دوورەۋە سەرکەۋتوۋ

دەبىت؟

كورە ھەى پىۋا تەنیا كارتىكەر مەبە، با كارتىكراۋىش بىت

خوشكى، ئەى دايكى كورپە گەۋرەكان، كە ھەستى تەنیايى دايگرتوۋىت

لىنى بگەرپىن با ۋوۋى نەخۇشىيە زەينىيەكان سىپى بكەينەۋە

۳ چىرۆكى راستەقىنەى كەسانىك بەسەر خەمۆكىدا زال بوون

بەھىز بە ۋ، دوور بپۆ

كورپىژگە يەكچاۋەكە

ئەۋەى دەروونت لەبارەى تەمەنى ۱۰ سالىيەۋە پىت دەلىت

ئایا پىۋىستە لەۋ پىشەيەدا كە خۇشت دەۋىت، كار بكەيت؟

گرينگترين ۱۰ خال كه پټويسته له باره‌ي كاته‌وه له بيريټ بن
ټايا ږووي داوه دانېشتبټ و بيريټ له‌وه كرديټه‌وه كه "بووم به
چي؟"

خوشه‌ويستي ټه و شته‌يه هه‌موو سه‌ركرده‌يه‌ك پټويستي پټي هه‌يه

ټايا له‌وه‌دا نقوم بوويته كه ويټه‌ي خوت زور بگريټ؟

تو له‌وان جيا نيت، به‌لام ده‌توانيت وا بكه‌يت!

تيگه‌يشټنيكي ديكه له‌باره‌ي به‌خته‌وه‌رييه‌وه

پرسيار له‌كي ده‌كه‌يت؟

من ده‌توانم

كه‌واي ده‌يناسوور

پیشەکی وەرگپر

ناوەندی رۆشنیری ئەدیبان، ئەم مەلۇیەیش دەخاتە سەر خەرمانی
خزمەتکردن و گەشەپێدانی هزری خوینەرانی، کە زنجیرەیی چوارەمی
"بوخچەیی هاندان و گەشەپێدان"ە.

کتییەک لەبارەیی هاندان و دنەیی هزری و، پالپشت و بەهیزکەری
هەولدان، بۆ ئەوانەیی کە سەر زمان و بن زمانیان هەر ناتوانمە!

بۆ ناتوانیت؟ پیم نالیت؟

ئەوەیی شتیکی کردوو، هەروەکوو تۆیە، ئەوەیی کاریکی بە
سەرکەوتویی تەواو کردوو، هەر مەرۆقە، مامۆستایەکی،
ئەندازیارێکی، پزیشکی، وتاریژیکی، زانیایەکی، سەرکردەییەکی،
کرێکاریکی دلسۆز، هاوسەرانیکی سەرکەوتوو، هەر هەموویان بە
رێگەیی هات و نەهاتدا رۆشتوون، بەربەستیان هاتوووە تە پێش،
ماندوو بوون، شکستیان هیناوە، خەفەتخان و هەندیک جاریش بیهیوا،
بەلام کۆلنەدەر و، خۆراگر، چاوتیپر و هەولەدەر، ئەیی چۆن ئەزیزم!

کەس لە پرێ نەبوو بە کورێ!

بەلێ، تۆیش دەتوانیت.

دەتوانیت خۆت بگۆریت، دەتوانیت بەختەوەر بیت، دەتوانیت
سەرکەوتوو بیت، دەتوانیت داھینەر بیت، دەتوانیت ببیت بە نووسەر
و شانۆکار و مۆسیقاژەن، دەتوانیت چیت بویت، بە دەستی بەینیت،
وێلێ بەو مەرجەیی قۆلی لێ هەلبمالیت و، هەر لە کونجی پالداڵەویدا
لێی دانەنیشیت، مەگەر نەتبیسوو: دۆم بە دانیشتن مالی ویرانە!

ههسته و غيرهت بدهره بهر خۆت، دهی با بتبینم! چیه وا تياماويت؟
ئادهی قهزات له مالم، کوره هيممهتی، ههولئ جوولهیهی، کاری
فهرماني، چهول و قووهت له تۆ و بهرهکهتیش له خوا!

سامان ماملئسی

ههولئر - ئالتون سیتی

هاوینی ۲۰۱۹

پیشہ کی نووسہر

ٹایا ئەو شتانەى ناتوانیت بیانکەیت، زۆرن؟

ئەو خەوانەى ناتوانیت وەدییان بەینیت، زۆرن؟

کى وتى تۆ ناتوانیت؟

دەى باشە بۆ برۆا بە قسەکەى دەکەیت، ئەگەریش ئەو کەسە خۆت
بیت؟

زۆرباشە، بۆچى پتۆیستە برۆا بکەیت، کە دەتوانیت؟

وەلامەکە زۆر سادەىە، چونکى خودا ئیمەى بە دەیان توانا و چەندان
وزەى لەبن نەهاتوووە، خولقاندوو:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (٢١) الذاریات: ٢١

واتا: ﴿لەخودى خۆتاندا ئایەتى جۆراوجۆر هەن لەسەر تاکوتەنهایى
خودا و راستیى پیغمبەریتى و حەقیقەتى ئەو پەيامەى هیناویانە .
ئەو بۆچى بەچاویکی وردبینانە سەیری بوونەوەر ناکەن؟ بۆچى
لەخۆتان ورد نابنەوەر؟ هەتا ئەو دیاردانە بکەنە بەلگە لەسەر
تاکوتەنهایى پەرورەدگار، دلنیا بن ئەم بوونەوەرە بەصودفە نەهاتۆتە
دى﴾.

دەى کەوايە بۆچى ئەو وزە و توانایانە بۆ ژيانىکی باشتر
نەقوزینەوەر؟

خیرە ئەو توانایانەى خۆیان شار دوو و تەو، دەرىناهیین و، بۆ ئەو
شتانەى دەمانهەوین، وەکاریان ناخەین؟

دەى زۆرباشە، چۆن دەتوانىن؟

ئەم كىيىبە ھەولايىكە بۇ ۋەلامدانەۋەى ئەۋ پىرسىيارانە، لەرپىسى
چارۋىكەيەكى پىر لە چىرۋىكى ئىلھامبەخشەۋە، لەبارەى كەسانىكەۋە كە
توانىۋىانە و كىردۋىانە.

ھەروەك چەند بابەتتىكى رېئىمايىكەرى تىدايە، بۇ ئەۋەى بىزانىن چۆن
ئامانجەكانى تايىبەتى و كۆمەلەيەتى ۋەدى دەھىتىن و، رەفتارە
ھەلەكان چارەسەر دەكەين؟

خۇا بىكات ئىۋەش چىژ و سوۋدى لى ۋەربىگىرن. دەخۋازم لە
ھەلبىژاردن و ۋەركىپرانىاندا مەدالىي سەركەۋتن بە بەرۋىكمدا بىكەم،
ئىدى خۆم و شانسىم!

ھەر خۇدا پىشت و پەنا و سەرخەرە.

عەلا دىۋب

گرنگی هاوسهنگی له ژيانماندا

نووسینی: ئیمی ږووس ته ندرسن

به ردهوام بو کارکردن به جدی، ههولیکي سهیر ددهم، زور به دلسوزیه وه کار دهکم، من کهسیکی گهرموگور و زووراپهر و وردکارم و، دهمهویت چهنديتیهکی زورتر له کارهکه مدا وهدهست بهیتم، هه موو تهوانهیش به ئهرینی داهنرین، وهلی کیشهکه م له وهدا خوی حهشارداوه، نازانم چون ئه و سه رکیشیهی دهروونم بشکینم، چونکه تا شه و له کارکردن ناوهستم!

ئیدی ههمیشه نامهیهکی ئیلیکترونی دیکه، په یوهندییهکی تهلهفونی، گریهستیکی دیکه بو پیداجوونه وه هه ن. زور جارن کاتیک لیده بمه وه، سهیر دهکم خهریکه شه و درهنگ دهییت، کوره خو کاتی نانخواردنه کیشم وا دواکهوت! به پهله دوو سی تیکهیهک دهخوم و، یه لا بو ناو جیگا!

سبهینان زوو له خه و راده بم و، په له پهلی زوو کارکردنمه، هاوسهنگیم له دهست داوه، خو کوفر نابیت ههنگاویک به ره و دواوه بکشیمه وه و، هه ناسه ی حهوانه وه هه لیمژم و، کهمیک تی رابمیتم و، پیاسهیهک به نیو گول و گولزاریکدا بکه م!

خوشکم خو کهس نه یوتوو به باشی کارمه که، نه وه لا، هه ر خومان دوو کردن باشتره، به لام نه شیش بسووتیت و نه که باب!

بروام وایه، پیویسته لای ته رازوو هکه مان به لای کارکردندا، وهک به لای رابواردن و خوشخوانیدا، لاسهنگ بیت باشتره. ئی مه گهر پیشوونان نه یانوتوو: دهستی ماندوو له سه ر سکی تیره! وهلی ماده م مردن ههیه، حهوانه وه، پشوودان، گالته و گه پ و خوش رابواردنیش خراب نین، مهر به پیی خوی و، بزنیش به پیی خوی.

لە راستیدا خاوەنکارەکان بۆ ڤاگرتنی هاوسەنگی، لە ھەموو کەس خراپترن، من خۆیشم وام، چونکە لەوانەم!

۲۴ کاتژمێر بێر دەکەینەو و، ۷ پۆژان ڤا دەکەین، بابە وەلا بەو شیوەیەیش نا، ھەموو شتێک بە خۆی، خۆییش بە مانا!

وامان لیھاتوو ھیچ شتێکی دەرەو ھەی کارەکەمان نەناسینەو، خەمی ئەو مانە ئێشەکانمان سەربگرن و بەس، بیئاگاین لەو جیھانە جوانە ھەو روبەرمان، نازانین بوونی هاوسەنگی، ڤەگەزێکی بنەرەتیە لە سەرکەوتندا.

ھەر کات توانیت کەمێک خۆت داڤیریت و، ھەستت لە ئارامی ڤاڤگرت، لە ڤاریارداندا یارمەتیت دەدات، ھەستی ھێوریت پێ دەبەخشیت، وێنە کە گشتگیرتر دەبینیت.

ئەو بارە، وات لێ دەکات نەخشەکە بە ڤوونی ببینیت، مەودای ڤۆیشتنەکەت لیو ڤار دەبیت، دەیشزانیت داخو چەندت ماو؟

ھەموومان ھەست بە گرنگی هاوسەنگی لە ژیانماندا دەکەین، بۆیە چەند ئامانجێک بۆ خۆت داڤینی، کات بۆ خێزانەکەت داڤینی، ئامانجی ناو ئێشەکەت بنووسە، ئەو ھەیششت لەبیر بیت، کاتیکت پێویستە بۆ ئەو ھەی تەنیا بیت و ھەر خۆت و بەس!

باشە خێرە گرنگی بە ھەمووان دەدەین، ھەموو شتەکانمان بەلاو ھەم، تەنیا خۆمان نەبیت!

ھەموو پۆژێک کاتیکی تایبەت بە بێرکردنەو و تیڤرمان داڤینی، زەینت ساف بکە، بە ئارامی لێی داڤینیشە، شوێنێکی جوان و کپ ھەلبژێرە، لێی بگەرێ با ئەقلت لە جوانییەکانی بوونەو ھەران ورد ببیتەو، بێر لە ھەموو بەخششەکانی خودا بەسەر تەو بکەرەو، یان بێر لە ھیچ شتێک مەکەرەو، تەنیا بچۆرە ڤاریکی ئارامییەو، پاشان ھەستەو و،

هه ناسه يه كي قوول هه ليمزه و، له نيو بون و بهرامه ي گول و
سه وسه ندا، چيز و هه بگره.

The Importance of Having Balance In Our Lives

www.forbes.com

۱#

Next to love, balance is the most
important thing.

John Wooden

دوای خوشه‌ویستی، هوسه‌نگی گرنگترین شته.

بعد الحب، التوازن هو أهم شيء.

ئەي پياوينە، داواي لىبوردنتان لى دەكەم

نوسىنى: ئەيتگيا سەرکار

پياوگەلینە، من لەجياتى ھەموو كۆمەلگە و جىھان، داواي لىبوردنتان
لى دەكەم، جىھانىك، وا فيرى كردوون، ھەرگىز قسە لەبارەي ئەو
شتانەي پەيوەندييان پىتانەوہيە، نەكەن، ئەو شتانەي ئىوہ پىي
كارىگەرن، وەلايان بنين، ئەو شتانەي خۆشبەخت يان دلتەنگتان
دەكەن، پشتگوئي بخەن!

لەئىو كەسانىكدا لەدايك بوون، ھاوړپىيەتى بە كۆلانگەرى و،
سەرسووچگرتنى مەكتەبەكان لە كچان و، جگەرەكىشان و، ھەندىك
جاريش، مەيخواردنەوہ، تىيگەن.

بۆيە ھەموو شتەكانى ناو ناختان، شارديووہتەوہ.

لىم ببورن كە وا دەلىم: لەبارەي دروستى دەروونىتانەوہ، مېشيش
مىوانتان نييە، بە تەنيا گەورەبوون، دان بەوہدا نانين كە ھەستى پى
دەكەن، ئا ئەوہيە سەرەتاي گەشتەكەتان بەرەو تەنيايى، چ
تەنيايىيەك؟ ئىوہ ھەر لىي را دەكەن، ئەويش بووہ بە سىيەر و ھەر
بە شوينتەنەوہيە!

كورپنە، باش لىتان تىدەگەم، ئى منيش لەجىي ئىوہ بووم، لەو ھەستە
توقىتەرانە ھەلدەھاتم و ھەلدەھاتم، ھەر خوا رەحمى پى كردووم كەوا
ماوم!

قەت نەبووہ بۆ تەنيا جاريكيش، باسى ئەو مۆتەكە، دلەكوتى و
خەمۆكييەم، لاي براكانم كردىيت. دەموت: ھەر عەيبە بۆ پياو باسى
ئەو شتانە بكات!

هه موو شتيك له ناخمدا ئه سپهرده كرد، وه لى كاتيک جامه كه پر بوو،
ئيدى سهرى كرد و، هاته پژان، خهريك بوو خوم بكوژم!

هه ر وا ساليك بوو ئه و بيره دهيهينام و دهيبيردم، تا دواتر به ئاگا
هاتمه وه، كوره باب به ئه و مه سه لانه چ په يوه ندييه كيان به ماناي
پياوه تيه وه هه يه! كه سانيك كه خوشيان دهوييت، هه ر دهبييت وه كوو
خوت، وه رتېگرن و بيانه وييت.

لاوازي وات لى دهكات ئه واني دى وه رتېگرن، ئه وه راستيه كه و
پيوسته كه سيك پوژانه بووت دووباره بكاته وه، تا به ته واويى
وه ريد ه گريت، هه چ په يوه ندييه كى به پياوه تيه وه نيه، نه خير، بويه له
ناخه وه هه ست به چى دهك هيت، ده ريبېره.

Men, Your Manhood Has Nothing to do with what you feel.

www.goodmenproject.com

#۲

Are you a man? It's OK; you can still express your feelings. Feelings are not exclusive to women!

ئایا تۆ پیاوویت؟ زۆرباشه، ئیسته‌یش ده‌توانیت
هه‌سته‌کانی خۆت ده‌ربهریت، خۆ ده‌ربهرینی هه‌سته‌کان
تایبه‌ت نین به ئافره‌ته‌وه!

هل أنت رجل؟ حسناً، لا يزال باستطاعتك التعبير عن مشاعرك،
فالمشاعر ليست حكراً على النساء!

ئەو ە شتەى خەلكى زۆرتر لە كۆتايى تەمەنياندا لىي پەشيمانن

برۆنى وىر بۇ چەندان سال لە بوارى خزمەتگوزاريەكانى چاودىرى
كەمكردنەوەى قورسايى كۆلى نەخۆشيدا، كارى كردووە، چەندان
نەخۆشى ھەبووە، كە لە ساتەوہختەكانى كۆتايى تەمەنياندا، لەگەلياندا
بوو ە، چاودىرى كردوون، كاتىك لىي پرسىون: لە چى شتىك زۆر
پەشيمانن؟ ئەم ە شتەى خوارەوہ، زۆرترين وەلاميان بووہ:

۱- ھىوا دەخوازم ئەو ئازايەتيەم ھەبووايە كە لەسەر سروشتى
خۆم بژيامايە، نەك ئەوہى خەلكى لىيان خواستووم:

ئەمەيان كارىك بوو زۆرترين پىژەى پەشيمانى تۆمار كردووە. كاتىك
دەزانن ژيانيان وا سەرەوليژ دەبيتەوہ، ئەوجا تىدەگەن چەند خەونيان
لى بوو ە بە مۆتەكە؟

ئى زۆربەيان نيوہى خەونەكانيان وەدى نەھيئاوہ، تازە چى؟ كار لە
كار ترازاوہ، خۆزگە ئەوہم ھەلنەبژاردايە، خۆزگە ئەوہم بگردايە،
پوونە، كە بەرى دارى ھىواخواستن تالە!

كاكە، دادە، دووى خەونەكانى خۆت بكەوہ، واز لە چاولىگەرى بيئە، تا
دەستت لەبنى ھەمبانەكەوہ دەرئەچووہ، تەندروستيت بقۆزەرەوہ، ئاي
كە ھەزاران كەس ھەن و لەم گەنجينەيە بيئاگان!

۲- ھىوا دەخوازم بەو شىوہيە خۆم ماندوو نەگردايە:

لە ھەموو پياويكى نەخۆشكەوتوو ئەم قسەيەم دەبيست، ئاي بۆ
لەدەستچوونى مندالى مندالەكانم، واي بۆ نەگەرانەوہى ھەلەكانى
خۆشەويستى و پىكەوہژيانى ژنەكەم! زۆربەى پياوہكان لەو ھەموو
كاركردنە تاقەتپروكيئە پەشيمان بوون.

به ساده‌کردنه‌وه‌ی شیوازی ژيانت، به بریاردانی ژیرانه له دریژی ریگه‌که‌دا، ئه‌وه‌ت بو دهرده‌که‌ویت، ره‌نگه پیویست نه‌کات وا به‌و شیوه‌یه پاره‌ت بو. پروبه‌ریکی فراوان له ژيانتدا دروست بکه، ئه‌وسا زیاتر به‌خته‌وه‌ر و کراوه ده‌بیت، هه‌له‌کانت له‌ده‌ست دهرناچیت.

۳- هیوا ده‌خوازم ئازایه‌تیم هه‌بووایه تا هه‌سته‌کانم دهربرپایه:

زۆریک له خه‌لکی بو ئه‌وه‌ی خه‌لکانی دیکه لییان نه‌تۆرین، هه‌سته‌کانیان ده‌شارنه‌وه، بۆیه که‌سیکی بیده‌سه‌لاتیان لی دهرده‌چیت و، هه‌رگیز نابن به‌وه‌ی که ده‌توانن ببن.

ئاشکرایه ناتوانین په‌رچه‌کرداری ئه‌وانی دی هه‌لبسوورپینن، ئه‌وه و سه‌ره‌پای ئه‌وه‌ی، که په‌رچه‌کرداره‌کیان ته‌نیا له سه‌ره‌تادایه، به‌لام به‌گۆرینی شیوازی قسه‌کردنت و، راش‌کاوبوونت، ورده‌ورده ده‌گۆرین و، په‌یوه‌ندییه‌که‌تان باشتتر ده‌بیت.

سا یان ئه‌و پرچه‌کردارانه پروو ده‌دن، یانیش خۆت له‌و که‌سه قوتار ده‌که‌یت، هیشتا له هه‌ردوو باره‌که‌دا، هه‌ر تو قازانج ده‌که‌یت.

۴- هیوا ده‌خوازم که له‌گه‌ل هاو‌پیکانمدا له په‌یوه‌ندی‌دا بمایه‌ته‌وه:

به زۆری، بنیاده‌م هه‌ست به‌ گرینگی هاو‌پێ کۆنه‌کانی ناکات، مه‌گه‌ر له دواساته‌کانی ته‌مه‌نیدا نه‌بیت. هه‌یه هاو‌پێه‌تی زی‌پئاسا له‌ده‌ست ده‌دات، بۆیه هه‌ستی په‌شیمانی دایانده‌گری‌ت، که هیچ سوودی‌کیشی نه‌ماوه.

به هۆی سه‌رقالی ژيانه‌وه، وا باوه چه‌ندان هاو‌پێ له‌ده‌ست ده‌درین، وه‌لی ئه‌و کاته‌ی مه‌رگ نزیک بووه‌وه، ئه‌وسا بێ‌ترخی ماده‌ت بو دهرده‌که‌ویت، قه‌یدی نییه کاروباره‌کانی دارایی‌ت رێک بخه‌یت، به‌لام زۆر هه‌ول‌دان و هه‌ناسکه‌برکی به‌ دووی پارهدا، له‌وانه‌یه ته‌نیا نه‌خۆشکه‌وتن و ماندوو‌بوونه‌که‌ت بو به‌یلتیه‌وه!

۵- هیوا دەخوایم رینگەم بە خۆم بدایە زۆرتر بەختەوەر بۆم:

ئەمەیان پەشیمانبوونەووەیەکی باوە و، لە ناکاویشە، تازە بە تازە
بۆیان دەردەکەوێت، کە بەختەوەری ھەلبژاردنە، ھەر وا ژیاڤیان بە
نەریستە کۆنەکانەو ھەلواسیبوو، ھەوانەو بە درۆو ھەما،
ھەستەکانیان بە زایە چوون، ئەو تۆ ئەو ھەموو ھەولە پشتشکێنە بۆ
نالێت؟

ترس لە گۆرانکاری وای لێ کردبوون لەبەرانبەر خەلکید، وا خۆیان
دەربخەن، کە گوايە رازین و دنیا شامی شەریفە!
کەچی لە ناخەو پێکەنین زۆریان بۆ دەھێنێت و، ھەز دەکەن ببەو
بە منداڵەکە ی جاری جارن.

کاتیەک لەسەر جیگە ی مردنیت، ئەو ھەوێ خەلکی چۆن بیریان لێ
دەکردیتەو، گۆری گومە. ئای کە خۆشە چەند سالتیک پێش ئەو بارە،
شتەکان لەبەر بکەیت و، دەستلەملانی زەردەخەنە ببیت و، پێش
مردنت بە خۆشی رابویریت!

ژیاڤ ھەلبژاردنە،

بێگومان ژیاڤی تۆیە و بەس، بۆیە بە ژیرانە ھەلبژێرە، بە دانایەو
ھەلبژێرە، بە راستی ھەلبژێرە.
بەختەوەری ھەلبژێرە.

The Top Five Regrets Admitted by People in Their Final Days.

www.sunnyskyz.com

Enjoy life today. Yesterday is gone and
and tomorrow may never come.

ئەمرو چيژ لە ژيان وەربگرە، چونکە دوينى پويشت،
سبەينيش لەوانەيه هەر نەيهت.

استمتع بالحياة اليوم، فالأمس ذهب، والغد قد لا يأتي أبداً.

چۆن لە دوودلی لەبارەى ئەو شتانەووە کە پروویان نەداوە،
دەوەستیت؟

نووسینی: م. فاروق پەزوان

بۆچی ناتوانیت نكۆلى لە دوودلییەكەت بكەیت؟

كێشەكە لە زۆربەى ئەو قوتابخانەدایە، كە خەلكى فێر دەكەن چۆن
هەلسوكەوت لەگەڵ دوودلیدا بكەن؟ بەوێى پشت بە بنەمایەكى تەواو
هەلە دەپەستەن، ئەویش ئەوێ: گریمانە دەكرێت كەسەكە
دوودلییەكەى بشاریتەووە و نكۆلى لى بكات.

زاناکان باسیان لەوێ كردووە، كاتێك مێشكەت بە كارێكەووە زۆر
سەرقال بێت، ئەوێ دەماغت ئاماژەى ئالۆژیکیت بۆ دەنیریت. بۆیە
ناكریت نكۆلى لە دلاودلییەكەت بكەیت و، وا لە مێشكەت تێبگەیهنیت كە
شتى وا نییە و، هەر وا بە سادەیی هیۆر ببیتەووە، چونكى هۆكارەكانى
دلاودلی سەبارەت بە ئەقلى تۆ، راستەقینەن.

بۆیە ناتوانیت تێپارمان، یان زۆر تێفكرین لەم چركەساتەى ئێستە، یان
یۆگا و هەناسەدانى دروست، یانیش وەرزش بكەیت لەپێناوى ئەوێدا
كە دلاودلییەكەت كۆتایی پى بهێنیت.

بۆ دوورخستەوێ دلاودلی لەبارەى ئەو شتانەووە كە هێشتا پروویان
نەداوە، ئەمانە بكە:

١- دان بەو هەپەشەیهێدا بنێ كە پرووبەرووت دەبیتەووە:

تەنانەت ئەگەر هەپەشەكە پێتچوونیشى كەم بێت، بێگومان هێشتا
هەر ئەگەرى هەیه پروو بدات. كاتێك نكۆلى لە بوونى هەپەشە
دەكەیت، ئەقلى زیاتر دوودلى دەنیریت، چونكە دەزانیت ئەگەرى
پروودانەكە راستەقینەیه، جا با هەپەشەكە كەمێكیش بێت.

۲- ئەم پرسیارە گرنگە لەخۆت بکە:

ئێستە و دوای ئەوەی زانیت ھەر شەشە ھەیه، لەخۆت بپرسە: ئایا من لە ئەگەری ڕوودانی ھەر شەشەدا زیادە پۆی ناکەم؟

بەلێ، بێگومان ئەوەی دوودلی کردوویت، راستە قینەیه، ئی بۆ ئەوەندە گەورەتری دەکەیتەو؟ خۆ لەوانەیه ھەر ڕوو نەدات، ھەر بێرۆکەیک دوودلی کردیت، ئەو پرسیارە لەخۆت بکە، دواتر بۆت دەردەکەوێت ئەگەری ڕوودانی زۆر کەمە و، تۆ خۆت تێک داوە و، ئەو ترسەیشی نییە کەوا گەورەت کردووەتەو!

۳- لە بارێکدا ئەگەری ڕوودانەکە ی زیادتر پۆی تۆ دەچوو:

ئەودەم وەلامدانەو کەت ئاساییتەر دەبێت، لەم بارەیاندا، تۆ پێویستت بەو ھەیه زیادتر لە ڕووی زەینیەو، خۆت بۆ بارودۆخیکی خراپتر ئامادە بکەیت، ئەو کات شتێک نابێت ئازارت پۆی بگەیهنێت.

خۆت بۆ بارودۆخیکی خراپتر ئامادە بکە، ئەگەر ئەو بارەت وەرگرت، بێگومان بە دوودلییە کەت تا ڕادەیکە باش، دادەبەزێت.

ھەرگیز ترسە کانت پشتگوێ مەخە:

تەنانت ئەگەر ئەو شتە دوودلی کردیت، راستە قینەیش نەبوو، کەچی ئەقڵت ھیشتا دەیهوێت تۆ شتێک لەبارەیکەو بکەیت، لەوانەیه ئەو شتە خۆحازکردن بۆ خراپترین ئەنجام بێت، یان پلانیکی یەدەگ دابنیت، یان چەند ڕیوشوینی بگریتەبەر بۆ ئەوەی ئەگەرە خراپەکە ڕوو نەدات، یانیش پلان بۆ داھاتوو دابنیت.

لە ھەموو حالەتەکاندا، ئەو ڕیوشوینانە لە کەمکردنەو دوودلییە کەدا یارمەتیت دەدەن و، وات لێ دەکەن ھەست بە باشتربوون بکەیت، وەلێ پشتگوێخستنی مەترسییە کانت، بێگومان ئەقڵت زیادتر و زیادتر

دهورووژینیت، ناچارت دهکات دوودلییه که ت به شله ژانیکه زیادتره وه
بیټ، بهردهوام ناهیلیت خه یالت ئاسووده بیټ!

گومانی تیدا نییه دوودلی زور، شله ژانه، وهلی ئه وه یانی نا ئیدی
ئاماره کانی پشتگوی بخرین، به لکو پیویسته برپوا به ئه قلت بهینیت که
پلانیکت داناوه، تا کو ئه و ئاماره ی دهیاننیریت، بیانوه سستینیت، ئه گهر
نا بی پسانه وه ههر دهیاننیریت.

How to Stop Worrying about things that haven't happened?

www.2knowmyself.com

Most of the problems in life are because of two reasons: We act without working, or we keep thinking without acting.

زۆربەى كىشەكانى نۆ ژيانمانن، ۲ ھۆكاريان ھەيە: يان بەو بۆنەيەو ھە بىر كەردنەو ھەلسوكەوت دەكەين، يانیش بىر دەكەينەو، بى ھەلسوكەوت كەردن.

معظم المشاكل في حياتنا سببها أمرين: إما أننا نتصرف دون تفكير، أو أننا نستمر في التفكير دون أن نتصرف.

ئەو شتانەى بە كۆلمەوہن

نووسىنى: مىسى

جانتايەك

مۆبايلىك

دەستەيەك دايىبى

پسوولەكان

پارايى

زۆر تېھزىن

تىدامان

دوودلى لەبارەى ئەوہوہ كە بىم بە دايكىكى باش و پىشەنگىكى چاك.
ئەوانە، ئەو شتگەلەن، كە پۆژانە بە كۆلمەوہىە. زۆر پۆژ وا ھەست
دەكەم، جىھان ھەمووى بە كۆلى منەوہىە و، وچانىك نادەم، ناخەوم،
كەس يارمەتىم نادات، لە كۆتايى پۆژەكەيشدا، ئەوانە و زىادتريش
ھەلدەگرم.

وہلى ئەو شتانەى وان بە كۆلمەوہ، ئەوانن منيان دروست كردوہ،
ئەوانيان منيان كردوہ بەو پياوہى كە ھەم!

The Things I Carry / www.sunnyskyz.com

So Glad, They Told Me:

Motherhood is a job like any other job. No one loves their job very single day, and that's OK.

من زۆر بەختەوهرم، چونكه پێيان وتوم:
 بێگومان دایكایهتی وهكوو هەر کاریکی دیکه، کاره.
 كه سیش نییه هه موو پۆژیک کاره که ی خۆی خوش
 بویت، پێم نالیت ئەوه چ خراپه یه کی تێدایه؟

أنا سعيدة جداً، لأنهم أخبروني:
 إن الأمومة عمل كأى عمل آخر، ولا أحد يحب عمله كل يوم، ولا بأس
 في ذلك.

ھېزى ھاوسۆزى لەگەل خوددا

نووسىنى: تايلەر كرىس

وا خەيال بکەرەو، کچە ھاوپېيەكى خۆت لەسەر مېزەكە، بەرانبەرت
دانىشتوو، ھەر ئەمىرۆ لە کارەكەى دوور خراوتەو، ئىستە نا
ئىستە، گریانى دىت. پروونە كە پېويستى بە چەند قسەيەكى نەرمى
ھېوركەرەو ھەيە.

بەلام تۆ ھەرۈەكوو پېشەى ھەمىشەيىت، بە قسەرەقەكانت شالاوى بۆ
دەبەيت: بەلى خانم، پېويستى نەدەكرد بەو شىۋەيە، لە كارەكەتدا
خراب بوويتايە، با پېت بلىم و چاك گویت لى بىت، بە راستى
كەسيكىت لە ژيانندا شكست خواردوويت، تېگەيشتىت، يان نا؟

زۆرباشە، لەوانەيە وا بىر بکەيتەو، ھەرگىز لەگەل ھاوپېيەكتدا كە
پېويستى پېتە، بەو شىۋەيە نەدوئىت، دەى كە وا بوو، بېھنە پېش
چاوى خۆت، ئەگەر تۆ لەجىي ئەو بوويتايە، چى دەبوو؟

راست بلى، ئەگەر تۆ بوويتايە، مۆتەيەكت بە دەمتەو دەگرت و ھەر
خەمى نەوسەكانت دەبوو؟ دەى لە گەرمەى شكست و كاتە
سەختەكاندا، چى دەكەيت؟ پېم ناليت، ھا!

لىكۆلىنەوكان ئامازە بۆ ئەو دەكەن، لە راستىدا تۆ لەگەل خودى
خۆتدا، زۆر لەو خراپترى وەك لەگەل خەلكىدا، سەير نىيە؟

بەپېى لىكۆلىنەوكان بىت، ھەريەك لە ئىمە وزەيەكى زۆر لە
سەرزەنشكردنى خۆيدا سەرف دەكات، يان بە خۆى دەلېت: ئاي كە
قىزەونىت.. ھەتا قنت نەدرا، دانەنيشتىت!

باشە، بۆچى ئەو كارە بەخۇمان دەكەين؟

داخۇ ھەر بەدوای ئەو كەسانەدا دەگەرپىن، كە تىكشكىنەرن و،
بروامان وایە پىويستە يەككىيان بىت وەكوو فېشەكە شىتە پىماندا
بچزىت! تۆ بلىت بە رەزىلكردىنى خودى خۇمان بەو سەرزەنشە
توندا، بارگونجاويىيەكەمان، بەهيزتر بىت؟ نازانم!

دياره وەلامەكە، نەخىرە، سوودى نىيە و تەواو.

لىكۆلېنەوكان دەلېن: ئەو كەسانەى ئاستىكى بەرزى ھاوسۆزى
خودىيان ھەيە، حالەتەكانى خەمۆكى كەمتر يەخەيان دەگرىت، زۆرتەر
ھاندەرن، گەش بېنىيان زىادترە، بەختەوهرىيان سەرووترە،
رازىبونىشان لە ژيان، پروو و بلىدىيە!

دوور لەوھى ھەموومان لەم سەردەمەدا بە دوای بەختەوهرىيەو،
ويلىن، كەچى پروونە ھاوسۆزى لەگەل خوددا، تەندروسىيمان باشتر
دەكات، پارە و پوولمان زۆرتەر و بەختەوهرىيمان مەزنتەر.

دەى وەرن و با ھەلىك بە خودى خۇمان بدەين، ئەو و لە ساتەوەختى
بىتمانەيىدا، پالپىوئەنەرىكى باشە، لە پرووبەپرووبوونەوھى
ئاستەنگەكاندا، ورەيەكى پۆلاينە!

The Power of Self Compassion

www.creativitypost.com

#٦

An important aspect of self – compassion is to be able to empathically hold both parts of ourselves, the self that regrets a past action and the self that took the action in the first place.

Marshall Rosenber

یه کیٚک له لایه نه گرنگه کانی هاوسۆزبوون له گهل خوددا،
ئه وهیه له گرته باوهشی ههردوو به شه که ی دهروونماندا
به توانا بین: ئه و خوده ی په شیمانه له شتیٚک که له
رابر دوودا پووی داوه، ئه و خوده ی ش که له بنچینه وه
کاره که ی کردووه.

جانب هام من جوانب التعاطف مع الذات، هو أن نكون قادرين على
أن نحتضن بتعاطف كلا الجزئين في أنفسنا: الذات النادمة على أمر
حدث في الماضي، والذات التي قامت بالفعل أساساً.

رېځگه ليکي کارا بۇ بنياتنانى نهرىتېكى نوئ

نوسىنى: جەيمس كلير

بەپپى لىكۈلېنەوھكانى لىكۈلەرانى زانكۈي "ديوك" نهرىتەكان، لە ۴۰% ى رەفتارەكانى رۇژانەمان پېك دەھىنن.

لە واقعەدا تىگەيشتن لە بنياتنانى نهرىتېكى نوئ و "چۈنەتى كارکردنى نهرىتەكانى ئىستەت" كارىكى پېويستە بۇ ئەوھى بەرەوپېشچوونىك لەبارەى تەندروستى، بەختەوهرى و ژيانتەوھ، بېتەدى.

چەندان زانىارى لەم بارەيەوھەن، بەلام تىگەيشتن لىيان، ھەر و ئاسان نيە، لەبەر ئەوھ چەند ستراتېژىيەتېك بۇ ئاسانکردن و بەشەشکردن لىان دادەنېم، سا بەلكو لە بنياتنانى نهرىتېكى نوئدا، بەكارىان بخەيت، ئەوانىش:

۱- لە نهرىتېكى بچووكەوھ، بە شىۋەيەك دەست پې بکە برۋاى پې نەكرىت:

مەسەلەكە زۇر بە ئاسانى وەربگرە، بە شىۋەيەك نەتوانىت رەتى بکەيتەوھ. لىو بابۇتا

كاتېك زۇرىك لە خەلكى بۇ بەردەوامبوون لەسەر نهرىتېكى نوئ، تىدەكۈشن، پېشتر چەند شتېك دەلېن: من تەنيا پېويستم بە پالەنهرىكى بەھىزتر ھەيە... ئاواتەخوازم ئەو ھىزەى تۇ ھەتە، منىش ھەمبووايە... ئەمە رېبازىكى ھەلەيە.

چونكە لىكۈلېنەوھكان ئەوھيان دەرختوۋە، ھىزى وىست، عەينەن ماسولكەكان واىە، ئەویش ماندوو دەبىت، ئى تۇ رۇژانە بەكارى دەھىنيت، فەقىرە ناھەقى مەگرن!

لە گۆشەییەکی دیکەوه، پالانەریش لەوپەری بەرزبوونەوه و
نزمبوونەوه، زیادتربوون و کەمبوونەوه دایە، بێ جی فۆگی
پرۆفیسۆر لە زانکۆی ستانفۆرد بەمە دەلیت: "شەپۆلی پالانەر."

چارەسەری ئەو کێشەییە، لە پێگەی ھەلژاردنی نەریتیکی نوێو
دەبیّت، ئاسان بیّت، بە ئەندازەیک ئیدی تو پتویستت بەو نەبیّت، پتی
ھەلبسیت. بۆ نموونە: لەجیاتى ئەو پۆژانە ۵۰ پراپتانی فشار
بکەیت، لە ۵ دانەو دەست پێ بکە. یان لەجیاتى ھەولدان بۆ تێپارمانی
پۆژانەى ۱۰ خولەکی، تو ۱ خولەک تێپارامینە، وا بکە کارەکە ئەو نە
ئاسان بیّت، بتوانیت بەبێ پالانەریش پتی ھەلبستیت.

۲- زۆر بە حاوی نەریتەکەت چرتر بکەرەوه:

سەرکەوتن چەند پیادەکردنیکی ریکوپتیکی پۆژانەییە، لە کاتیکیدا
شکست چەند ھەلەییەکی ئەندازەگیرییە و پۆژانە دووبارە
دەکەیتەوه. جیم پۆن

بێگومان بە پێژەى ۱% چاککردنەکان بکەیتە نیو نەریتەکەوه، وای لێ
دەکات بە خیراییەکی کتوپر زیادتر بیّت، بۆیە ئەم پێگەییە بەکار بخە.
لەجیاتى ئەو پۆژانەى لە سەرەتادا شتیکی ناوازه بکەیت، بە دەستپێکردنیکی
بچووک ببزوێ، دواتر پلە بە پلە باشتەر دەبیّت.

جا لە گرتنەبەری ئەم پێپازەوه، ھیزی ویستەنەکەت زیادتر و،
پالانەرەکەیش گەورەتر دەبیّت، ئەو دووانەیش بەردەوامبوون لەسەر
نەریتەکە، بێ گەرانیو بۆ دواو، ئاسانتر دەکەن.

۳- وا نەریتەکەت بنیات دەنییت، بیکە بە چەند بەشیکیەوه:

ئەگەر پۆژانە لە زیادترکردنی ۱% بەردەوام بوویت، دواتر لە
ماوہى ۲ یان ۳ مانگدا وا دەبینیت دەروونت خیراتر گەشە دەکات،

ئەوھى گرېنگە نەرىتەكانت ئاقلانە بىن، يانى بتوانىت لەسەر بەردەوامبوونىان سوور بىت و، رەفتارەكە بۇ پىادەكردن ئاسان بىت.

ئەگەر ويىست نەرىتى ۲۰ خولەك تىرامان پىادە بكەيت، رېك بىكە بە ۲ بەشەو، با لە سەرەتادا ماوھەكەي ۱۰ خولەك بىت.

ئايا دەتەويت رۇژانە ۵۰ راھىتەنى فشارى دل بكەيت؟ دەي بىكە بە ۵ كۆمەلەو، ئەمەيان ئاسانترە.

۴- ئەگەر لە رېرەوى خۇت لاتدا، بە خىرايى بگەرپرەو سەرى:

باشترىن رېگە بۇ باشترکردنى ھەلسوورپاندنى خودى خۇت، ئەوھىيە درك بكەيت چۆن و بۆچى زالبوونەكەت لەدەست دا؟ كىلى مەكنىگل

تەنات ئەوانەي زۆرتىن دەسكەوتيان ھەيە، ھەلە دەكەن و، پىيان ھەلدەخلىسكىت و، لە رېرەوۋە راستەكە سووكانيان بۆش وەردەگرىت و لە دەستيان دەردەچىت! بەلام جىاوازييەكە لەوھدايە، خىرا دەگەرپىنەو سەر راستە رىيەكە.

لىكۆلىنەوھكان ئەوۋ دەردەخەن، بۇ ۱ جار پابەندەبوونت بە نەرىتەكەتەوۋە - جا كەي ئەوۋ پروو دەدات، گرېنگ نىيە- كاريگەرييەكى ئەوتۆي لەسەر بەرەوپىشچوونت نابىت، بۆيە لەجىياتى ئەوھى خەيالپلاو بىت و وا بزانىت نموونەيىت، واز لە ئەقلىيەتى ھەموو شتىك، يان ھىچ، بەيئە!

پىويست ناكات چاوەتۆرى شكست بىت، بەلام با پلانت بۆي ھەيىت. ھەر بۆيە ھەندىك كات دابنى، تا بىر بكەيتەوۋە چى رېگرە لە جىيەجىكردنى نەرىتەكەت؟ ئەو شتانەي لەوانەيە بىنە بەرەست لەسەر رىتدا، چىن؟ ئەو بارە لە ناكاوانەي لەوھىيە ئەمپرو پروو بدەن و پرووت لە رېرەوۋەكە وەربگىرن، چىن؟ چۆن دەتوانىت پلان بۇ زالبوون بەسەر ئەو كىشانەدا دابىيىت؟ يان بەلايەنى كەمەو، چۆن دەتوانىت شكستەكەت تىپەرپىت و، رېگە راستەكە بدۆزىتەوۋە؟

بۆيە تەركيز لەسەر ئەو بکەرەو، کە بنیاتنانی ناسنامەى بنیادەم، بە
۲ جار پابەندەبوون بە نەریتیکیەو، ناپووخیت.

فیزی ئارامگری ببە، چونکە لە هەموو کارامەییەکان گرنگترە، دەزانیت
بۆ؟ لەبەر ئەوەی ئەگەر خۆراگر بوویت و پەتی سەبەرت نەچرا،
ئەوسا دەتوانیت باشتەر بەرەوپیش برۆیت.

بۆ نموونە: ئەگەر بتهویت کیشت دابەزینیت و پروو لە یانەیهک
بکەیت، دەبیت ئاستی چاوەروانییەکەت، کەمیک نزمتر بکەیتەو. یان
ئەگەر ستراتیژییەتی کارکردنەکەت ئەو بێت، پۆژانە پەییوەندی
تەلەفۆنی فرۆشتن زیادتر بکەیت، باشتەر وایە خۆت تیک نەدەیت و،
ئەوئەندە خۆت مشەوش نەکەیت، ئارامگرتن هەموو شتیکیە و،
بەردەوامییش لەبیر مەکە.

سەرەتا وا بزانه نەریتەکە سووک و ئاسانە، ئەگەریش بەردەوام و
خۆراگر بوویت، بێگومان دواتر بەهێزتر و جیگیرتر دەبیت.

How to Build New Habit: This is Your Strategy Guide

www.jamesclear.com

Take control of your habits. Take control
of your life.

نەرىتەكانت ھەلبسوورپىنە، ژيانىت ھەلبسوورپىنە.

تەكّم بىعاداتك، تەكّم بىياتك.

چۆن لە نەرىتە خراپەكانى خۆت پزگار دەكەيت و، بۆ نەرىتگەلى
باش دەيانگۆرپيت؟

نووسىنى: جەيمس كلير

ئەو شتەى ھۆكارە بۆ نەرىتە خراپەكان، چىيە؟

زۆربەيان لە ئەنجامى ۲ شتەو سەر ھەلدەدەن، ئەوانىش: فشار و
بىزاربوون.

لە زۆربەى كاتەكاندا، نەرىتە خراپەكان دەبنە ئامرازىك بۆ
مامەلەكردن لەگەل فشار و بىزاربووندا، جا لە كرۆشتنى
نىئۆكەكانتەو بىگرە، تا چاوتۆكى لە بازاركردندا، تا بە كات
بەفەرۆدانى سەر ئىنتەرنىت دەگات، ھەموويان وەلامدەرەوھىيەكى
سروشتىن بۆ فشار و بىزاربوون.

ئى خۆ نابىت كار تا سەر ھەر وا بروات، دەكرىت بۆ مامەلەكردن
لەگەل ئەو دووانەدا، خۆت فىرى چەند ئامرازىكى نوئ و تەندروست
بكەيت، تاكو لەجياتى نەرىتە خراپەكان، بەكارىان بخەيت.

پوونە جارى وا ھەيە ئەو دووانە وەكوو كەفەكەى سەرەوھ
دەردەكەون و، ھۆكارەكەيان شتگەلىكى دىكەى قوولن، ئاسان نىيە
بدۆزىنەو، وەلى ئەگەر بتەوئىت گۆرانكارىي ئەرىنى بكەيت، وەكوو
دەلئىن: شت ھەيە لە دەست مرقوف دەرېچىت؟

ئاي ھۆكارىان قەناعەتى دىيارىكراو لەپشت ئەو نەرىتە خراپانەو،
ھەيە؟ باشە دەبىت شتىكى قوولتر، ترس يان برىوايەك وات لى بكات
بەو شتانەو بىستىرىتەو، كە زىانت پى دەگەيەنن؟

لە راستىدا دركردنت بۆ ئەو ھۆكارگەلى بوونە بە خولقنەرى
نەرىتە خراپەكانت، بۆ زالبوون بەسەرياندا، گەلەك مەزنە.

نەرىتتىكى خراپ ھەلمەۋەشىنەرەۋە، بەلكو بە يەككى دىكەى بگۆرە:

ھەموو ئەو نەرىتانەى ئىستە ھەتن، باش بن يان خراپ، بە ھۆكارىك
لە ژيانى تۇدا ھەن، جا ئەو پەفتارانە، گەرچى زىانىشىيان ھەبىت، بەلام
لەلايەكى دىكەۋە، سوودىكىيان ھەر ھەيە!

لە ھەندىك كاتدا سوودى ئەو نەرىتانە بايولۇژىيە، ۋەك پەيوەندىدار
بە جگەرەكىشان و، ماددەكانى ھۆشبەرەۋە، يان سوودەكەى
سۆزدارىيە، ۋەك پەيوەندىدار بە پەيوەندىيەكەۋە كە زىانت پى
دەگەيەنىت، زۆر جاران نەرىتە خراپەكەت پىگەيەكى سروشتىيە بۆ
خۇگونجاندىن لەگەل فشاردا، ۋەكوو كرۇشتىنى نىنۆكەكانت. بۆيە
ھەلۋەشاندىنەۋەيان گرانە، نەينى ئامۇژگارىيە كورتەكانىش ھەر
ئەۋەتانى، ۋازى لىبەينە و تەۋاۋ، ئىدى سوودى خۇيان ھەر دەبىت.

ئەگەر توۋشى پارايى بوويت، لەجىياتى ئەۋەى جگەرەيەك
داگىرسىنىت، بىر لە نەرىتتىكى دىكە بگەرەۋە، ۋەكوو بەدىلىك پىادەى
بگە.

چۆن لە نەرىتتىكى خراپ خۆت رزگار دەكەيت؟

بەپىي توانا، ھەموو پالئەرەكان دووربىخەرەۋە، بۆ نموۋنە: ئەگەر لە
مالەۋە شىرىنىيەكان زۆر دەخۆيت، بە تەۋاۋى ۋازيان لى بەينە. ئەگەر
لەسەر دۆشەكەكەتەۋە كۆنترۆلى تەلەفزيۇنەكەت بە دەستەۋە،
بىخەرە دولابىكى دوورە دەستەۋە.

بۆيە جىگۆرپكى و ژىنگەى جىاۋان، يارمەتىدەرىكى باشن بۆ فرىدانى
ئەو نەرىتە خراپانە.

ھەۋلەكانت بىخەرە پال ھەۋلى كەسىكى دىكە: چەند جار بوۋە
ويستوۋتە خۇپارىزى بگەيت؟ يان ھەۋلت داۋە ۋاز لە جگەرەكىشان
بەينىت؟ بەو پىگەيە، چونكە كەس ناتىبىنىت، شكست دەھىنىت، ۋا نىيە؟

له بری ئه وه، له گه ل كه سىكدا رىك بكه وه و، واز له و خووه خراپه بهینن، ده توانن په كىكتان لىپچینه وه له وى دىكه تان بكات، پىكه وه ئاههنگى سهركه وتن بگيرن. جا بوىه زانینى ئه وهى كه سىك چاوه توى باشتړ له تو دهكات، پالنه رىكى باشه، هه مېش به ىز.

چوارده وره كهت له و كه سانهى وه كوو تو حهزت پىيه، ده ژین، پر بكه: پىوستت به وه نىيه واز له هاوړپیانى كوونت بهینیت، وه لى ئه وه نده ىش به دووى دۆزینه وهى هى نویدا، خوت مه رته تینه!

وا خوت بهینه ره پىش چاو كه له وه دا سهركه وتوو بوویت:

خه یال بكه ره وه ئه وه توىت و جگه ره كه فر ده ده یت، ئه وه توىت و خوار دنىكى ته ندروست ده خوىت، ئه وه توىت و سبه ینان زوو له خه و راده یت، جا هر چىیه ك یت، وا بهینه پىش چاوى خوت كه دوور فرى ده ده یت، بخه نه و ئاههنگ بو سهركه وتنه كهت بگيره.

پىوستت به وه نىيه ببیت به كه سىكى دى، ته نیا بو ئه و باره ى پىشتړ له سه رى بوویت بگه رپوه:

ئه و گومان بردنه كه پىوسته ببین به كه سىكى دى، هه له ىه، له راستیدا ئه و كه سه باشه، به بى نه ریته خراپه كان، وا له ناو تودا ىه، ئى خو پىشتړ له تودا نه بوون، تا نه ریته خراپه كان له گه ل خوتدا ببه یته ناوگور! ته نیا بگه رپوه بو ئه و كه سه ى كه پىشتړ جگه ره ى نه ده كىشا و، ته واو.

بو زالبوون به سه ر گوتوبیژى نه رینى له گه ل خوددا، وشه ى "به لام" به كار بهینه:

له به رهنكار بوونه وهى نه ریته خراپه كاندا، شتىك هه ىه، ئه و ىش ئه وه ىه ئاسانه بریار به سه ر خوتدا ده ربكه یت، كه بوچى ئه و شته ت باش نه كرد و، ئه وشته ت جوان نه كرد؟ هه موو جارىك شتىكت له ده ست

دەردەچیت، یان ھەلە یەك دەكەیت، ئى ئاسانە بە خۆت بلیت: ئای
چەند خراپیت!

ئەگەر ئەو حالەتە پرووی دا، رستەكە بە "بەلام" كۆتایی پی بهیتە...
* من قەلەوم و جەستەم نارېكبوو، بەلام دەتوانم بە ھەموو
توانامەوہ بۆ پیش چەند مانگیک بەر لە ئیستە، کیشم دابەزینم.
* من شکست خواردووم، وەلی ھەموو کەسیک جارێک ھەر شکست
دەھینیت.

پلان بۆ شکستھێنان دابنی، ئیمە ناو بە ناو، دەکەوینە ھەلەوہ:
لەجیاتى سزادانى دەروونت لەسەر ھەلە یەك، پلان بۆ ئەو دۆخە
دابنی. پیاوم دەوێت ھەلە نەکات و، لە راستەری لاندات!
چۆن دەردەچیت؟

ئەگەر بەدوای یەكەمین ھەنگاوەوہیت بۆ دەربازبوونت لە نەریتە
خراپەکان، پیشنیاری ئەوہت بۆ دەکەم، بە ئاگایەوہ دەست پی بکەیت.
ئاسانە لەبارەى نەریتە خراپەکانتەوہ، خۆت گیرۆدەى ھەستە
نەرینیەکانت بکەیت، ھەست بە تاوانباربوون بکەیت، یان بە
خەیاڵلاوی کاتەکانت بەوہوہ بکوژیت کە حەز دەکەیت وا بیت.
وہلی ئاگایانە لەو دۆخە بکوڵەرەوہ، بەوہیش دواتر رېگەى
گۆرانکاریت بۆ پروون دەبیتەوہ.

* بە کردەیی کەى دەستت بە نەریتە خراپەكە کردوہ؟

* لە پۆژینکدا چەند جار دووبارە دەبیتەوہ؟

* لە کویت؟

* کیت لەگەلدايە؟

* چى پال بە رەفتارەكەو دەئىت و، وا دەكات دەست پى بكات؟
ئەگەر شوين ئەو پرسىيارانە بکەويت، لەبارەى رەفتارەكەو ئاگايانە
دەجوولئیتەو و، دەیان بیرۆکەت بۇ وەستاندن دەداتى.

ها ئەو تانى رېگەيەكى سادە بۇ دەستپیکردن:

بزانە رۆژانە نەرىتە خراپەكەت چەند جار دووبارە دەبیتەو؟ قەلەم و
کاغەزىك بخەرە گیرفانتەو، بۇ ھەر جارىك، نیشانەيەكى راست
دابى، لە كۆتايى رۆژەكەدا، كۆيان بکەرەو و، بزانە چەندن؟

ئامانج ئەو نىيە حوكم بەسەر خۆتدا دەربکەيت و، خۆت تاوانبار
بکەيت، چىيە كارىكت کردوو باش نەبوو، تەندروست نەبوو، بەلکو
تاكە ئامانج ئەو نەرىتە خراپەكە كەى روو دەدات و چەند
روو دەدات؟

لەرىى ئاگاليوونەو بزانە كىشەكە چىيە؟ دواتر لەرىى
ئامۆژگارىيەكانى ئەم بابەتەو، خۆتى لى رزگار بکە.

راستە خۆدەربازکردن لە نەرىتى خراپ كاتى دەوئىت، ھەمىش
ھەولدان، وەلى بەردەوامى لە پىش ھەموو شتىكەو، يەكسەریش
رزگارت نابىت، ئى تۆ زەوييەكە بکيلە و، تۆوہكە بوەشىنە و،
چاوہنۆرى وەرزى حاسلات بە!

How to Break a Bad Habit and Replace It with a Good One?

www.jamesclear.com

Never give up on a dream because of
time it will take to accomplish it. The time
will pass any way.

Earl Nightingale

بە ھۆی ئەو کاتەى كە بۆ بەدیهێنانی پێویستە، واز لە
خەونێك مەهێنە، سا ھەر چۆنێك بێت، كاتەكە ھەر
تێدەپەرێت.

لا تتخل عن حلم بسبب الوقت الذي يحتاجه لتحقيقه، فالوقت
سيمضي على أية حال.

چیرۆکانیکی ئیلهامبەخش لەبارەی کەسانی سەرکەوتوو و
بەناوبانگەوه

نووسینی: م. فاروق پەزوان

وا لە خوارەوه چیرۆکی کەسانی سەرکەوتوو، هەم بەناوبانگ
دەخەینە پوو، بەلکو لەرێگەی بەرەو سەرکەوتندا، یارمەتیت بدەن.

چیرۆکی سەرکەوتنی "سویچیرۆ ھۆندا:"

ئەو دامەزرێنەری کۆمپانیای ھۆندایە، کە یەکیکە لە کۆمپانیای گەرە و
بەنیوبانگەکانی بەرھەمھێنانی ترومبیل. چیرۆکەکە لەوێ دەست پێ
دەکات، کاتێک ھۆندا چوو بۆ کۆمپانیای "تویۆتا" و داوای کاری کرد،
پەتیان کردەوه و، پتیات وت: تۆ بۆ ئەم کارە ناشییت!

خۆی بەدەستەوه نەدا و، بپاری دا کۆمپانیایەکی لە ڕکابەریتی
"تویۆتا" دابمەزرینی، ئەو بوو کۆمپانیای "ھۆندا"ی دامەزراند و،
سەرکەوتوو بوو.

تاکە شتیکی لەم بابەتەوه فیڕ ببین، ئەوەیە کە ھەرگیز کۆل نەدەین.

چیرۆکی سەرکەوتنی "ستیفن کینگ:"

نووسەری بەناوبانگ ستیفن کینگ، لە سەرەتادا پۆمانەکەی پەت
کرایەوه، دەستگایەکی چاپکردن نەما، لە دەرگەی نەدا، کەچی بە
دەستی بەتالەوه گەرایەوه! چی کرد؟ پۆمانەکەی فریادی ناو زبڵدانیک
و لێی گەرا!

ئەو بوو ژنەکەی دەریھێنایەوه و، سوور بوو لەسەر ئەوێ جارێکی
دیکە بیخاتەوه بەردەمی پەحمی چاپخانەکان، چی پووی دا؟ بەخت
بوو بە یاوەریی و، بوو ئەو نووسەرێکی کە بوو!

وانەيەك لە ژيانى ئەم پياووەوە فير دەبين، ئەوەيە پەتکردنەو هەيچ مانايەکی نەيە، ئەگەر تۆ بڕوات بە خۆت هەييت!

چيرۆکی سەرکەوتنی "ئوپرا وينفري":

ئوپرا يەكێكە لە ئەستێرە ديارەکانی نيو دنياى تەلەفزيۆن، يەكێكە لە دەولەمەندترین ئافرەتانى سەر گۆي زەوى، دەزانن چۆن دەستی پى کرد؟ ئەو بوو يەكەم جار پييان وت: تۆ بەم سەر و فەسالەتەو، بە کەلکی کاری تەلەفزيۆنی نايەيت!

چيرۆکی سەرکەوتنی "بيل گەيتس":

دامەزرینەری کۆمپانیای مايکرو سۆفت و، يەكێك لە خاوەنپارەکانی دنياى ئەمڕۆ، دەزانن يەكەمین جار بىرۆکەى کۆمپيوتەری شاشە بچووک و ماوسى جولای، خستە بەردەم کۆمپانیایەکی دیکە و، پەت کرایەو؟ ئایا خەلکانیک پييان نەوتبوو: ئیدی ئەو دۆسییەيە داخە و، بۆ بە پى خۆتەو؟ کەچی ئیستەيش ئەو بيل گەيتسەيە کە دەبين!

گرنگترین ئەو وانانەى لەو کورتە چيرۆکانەو، فيریان دەبين:

* نابيت هەرگيز پەتکردنەو بئەستينيت.

* شکستەيان بە هەيچ شێوەيەک کيشە نەيە.

* ئەوانەى پەت دەکەنەو، هەيچ نازانن.

* بڕوابوون بە خۆت، کليلى سەرکەوتنە لە ژياندا.

Inspirational Stories of Successful and Famous People

www.2knowmyself.com

Learn from the mistakes of others. You
can't live long enough to make them all
yourself.

Eleanor Roosevelt

له هه‌له‌ی خه‌لکانی دیکه‌وه فی‌ر ببه، چونکه تۆ ئه‌وه‌نده
ناژیت تا بۆ خۆت هه‌موو هه‌له‌کان بکه‌یت!

تعلم من أخطاء الآخرين، فأنت لن تعيش بما فيه الكفاية لترتكب كل
الأخطاء بنفسك!

متمانە

زۆرىكمان بە دەست گرىي خۆبەبچووكزانينەو دەنالىين، بوئيريمان
نييه بيينه قسه، چونكه بيرمان لەلای قسهی خەلكييه، داخو چى دەلین
و، چى نالین؟

متمانە بریتییه لە توانای قسهکردن بە بوئیرییهو، بە مەعنەویاتیکی
بەرزەو، بە سووربوون و یەكلاکردنەو.

بە هۆی هیچ شتيكهو هەست بە خۆبەبچووكزانين مەكه، خودا
هەریهكيمانى بە شیوهیهکی ناوازه خولقاندوو، پئویسته خۆمان
خۆش بویت، ئەو بنرخینین كه ئیمه کین؟

ئەو دەمەی خۆت خۆش دەویت و نرخى خۆت لایه، بەدوايدا خەلكانى
دیکهیش ئەو مامەلەیهت لەگەڵدا دەکەن.

بۆیه هەسته و، وەكوو خۆت بە.

لەسەر راستهقینهی خۆت بە،

لەوانهیش گرینگتر، متمانەت هەبیّت.

Confidence

www.passiton.com

#١٠.

I don't need you to be proud of me. I'm
proud of myself.

من پٽويستم به وه نيه ئيوه شانازيم پٽوه بکهن، چونکه
خوم شانازی به خومه وه ده کهم.

لست بحاجة لأن تكونوا فخورين بي، فأنا فخورة بنفسي.

۹ ئامۇڭگارىي بۇ بىر ياردانى كارا

نوسىنى: جونەيد تاهير

ئەوھى راستە، تۇ بەرھەمى بىرۆكە و بىر ياردانە تايىبەتتەكانى خوتت،
ھەرچىيەك كە پۇژانە دەيكەيت و بىر يارى لەسەر دەدەيت، راستەوخۇ
بە داھاتووتەوھ بەستراوھ، يانى ئەو بىر يار و كىردارانە، بىناغەي
سەرەكىي داھاتووي تۇن!

ھەرۈەك ئەو دووانە، پۇلئىكى يەكلاكەرەوھ لە بەدىھىتتەكانى ئامانجەكانى
ژىانتدا، دەگىرن.

فەرمو و با لە خوارەوھ، ھۆكارەكانى بىر ياردانى كارا بزانين و،
رەچاويان بگەين:

۱- ئاكامە نىك و دوورەكانى بىر يارەكانت لەبەرچا و بىت:

جا ئەگەر بىر يارەكە دارايىيە، يان خىزانى، پىويستە سوودەكانىت
لەبەرچا و بىت.

۲- بەراورد لەنىوان تىچوون و كوالىتتەدا بگە:

ئەگەر ويستت شتىك بىر يىت، نىرخەكەي، كوالىتتەكەي، ھەمىش
گەرەنتىيەكەيت لە بەرچا و بىت. چونكە مەلومە كاللا ھەرزانەكان،
تەمەنيان كورت و، جۆرەكەيشيان خراب، بەلام مەرج نىيە ھەموو
كاتىك ئەمە ھەر وا دەر بچىت. بزانە پارەكەت چەندە، پاشان بە
ورىايىيەوھ ھەموو بژاردەكانى بەردەمت، شى بگەرەوھ.

۳- شتەكە شى بگەرەوھ، بزانە پىويستىيە يان ھەز:

ئايا لەپىناو چىژىكدا شتەكە دەكرىت، يا پىداويستىيەكى دوورمەودايە؟
ئى پوونە جياوازيى لەنىوان چىژ و بەختەوهرىدا ھەيە، چونكە جارى
وا ھەيە چىژەكە بۇ ماوھىيەكى زۇر درىژە ناكىشىت، بۇيە نەكەي
پارەيەكى زۇر خەرج بگەيت بۇ چىژىكى تەمەن كورت.

۴- ئاگات لە ھەست و سۆزەکانت بێت:

ئەمە لایەنێکی زۆر ھەستیارە، بە شێوەیەک پێویستە خۆت بخەیتە جێگەی ئەو کەسە، بۆ ئەوەی لە ھەست و سۆزەکانی تێگەیت، خۆ ناکرێن بریارەکانی تۆ ھەستی بەرانبەر بریندار بکەن، یان بلیت: من قسەى خۆم دەکەم، کى بە دلێیەت، سەرچاو، کێش بە دلی نییە، جار بە جەھەننەم!

لەجیاتى ئەو، با ھەموو ئەوانەى بەرژەو ھەندىیەک لەگەڵیاندا ھەبە، خەیاڵیان ئاسوودە بێت و، دلیان ئارام. دەزانیت ھەلچوونی زیرەکی چەند گرنگە؟ دەى کە وایە، ئاگات لێ بێت و، فێرى ببە.

۵- با مەسەلەى "ھەردوو لا براوھن" لە پەيوەندییەکەدا ھەبێت:

کە دیدگەى یەکی ھاوسەنگە و، ھەردوو لایەنەکە براوھن بن تێیدا، باشترە.

۶- ھەموو بژاردەکان لەبەرچاو بگرە:

بیرت لەسەر یەک بیرۆکە، یان یەک دیدگە، قەتیس مەکە، بیر لە بژاردەى زیادتر بکەرەو، داواى پراوێژ لە کەسانی دیکە بکە، تا بزانی ت چارەسەرە گونجاوێک بۆ کێشەکە، یان بۆ ئەو ھالەتەى کە تێیدا، چییە؟

۷- داواى پەخنە بکە:

پیش جێبەجێکردنى بریارەکە، داواى پەخنە بکە، خۆ کارەکە دوایکەوێت، یان کەعبە کەچ نابێت! ئەو قسە و پەخنانە، لە داھاتوودا سوودت پێ دەگەین.

۸- فێربە بزانی چۆن کارە گرنگەکان و لەپیشترەکان لە یەکتەر جیا دەکەیتەو:

ئەو كارانەى گرنىن، بە ھىچ شىئوھىك پشتگوى ناخرىن، بەلام
كارەكانى لەپىشتەر، كتوپر ئەنجام دەدرىن.

۹- بە چرى چاودىرىى خەلكانى دىكە بكە:

بىر بكەرەوھ بزانە ھاورپىكەت چى كردووە، يان كەسىكى ناسىاوتان،
لە بارودۆخىكى دىارى كراودا، چى كردووە؟ كەسى دانا، بەردەوام لە
ھەلەى ئەوانى دىكەوھ، وانەىك وەردەگرىت!

9 Tips to make Effective Decisions

www.dailytenminutes.com

I have observed professionals not prioritizing things properly, consequently, putting their time and energies in less important and less urgent things. As I always like analytical approach in nearly all fields of life, so I would like to emphasize again to analyze the situation and rank the things based on urgency or importance.

Junaid Tahir

تیبینی ئەوهم کردوو، خەڵکانی شارەزا هەن، کەچی ناتوانن بە
شیوەیەکی گونجاو، کارەکانی لەپێشتر دیاری بکەن، بۆیە کات و
وزەکانیان لە شتانی کدا کە مەتر گرینگن و ئانوساتی نین،
سەرف دەکەن. بەو ھۆیەووە کە من لە ژیاڵی خۆمدا، شوین
پێبازیکی شیکارگەرە دەکەوم، دەمەوێت جەخت لەسەر ئەو
بکەمەو، گرنگە بارودۆخەکە لە ژێر پۆشنایی ئەویدا کە چەند
گرنگ و پەلەخووزە، شی بکریتهووە، مەسەلەکان
هەلبەسەنگیندرین.

لقد لاحظت أن هناك عاملين لا يحسنون تحديد الأولويات بشكل ملائم، وبالتالي
يضيعون وقتهم وطاقاتهم في أمور أقل أهمية وأقل إلحاحاً. وبما أنني أحب دوماً
أن أتبع نهجاً تحليلياً في حياتي، فأود أن أشدد مرة أخرى على أهمية تحليل
الوضع وتقييم الأمور بناءً على مدى إلحاحها أو أهميتها.

كچه ئاسمانگەرەكە

نوسىنى: مىلۋدى وۆرنىك

ئەستەمە! ئەو ئەو بىرۈكەيە بوو كە جىننىت ئىپ بە دوورى دەزانى،
كاتىك براكەي پىي وت: دەگونجىت تۇ بىيت بە پىشەنگى
ئاسمانگەرەكان.

ئەو قسەيە رىك سالى ۱۹۷۹ بوو، جىننىت لە مالهەي خۇيان لە
سىراكيۈزى نويۋۆرك دانىشتىبوو، كاتىك راپۋرتە باشەكانى
قوتابخانەيان پىشانى براكەيدا، مىشىل پىي وتن: داھاتوويەكى
پرشنگارتان دەيىت.

ئىستە ئەم جىننىتە ۴۶ سالە و دەلىت: لەنىو ھەموو شتەكاندا، زىادتر
زانست سەرنجى راپكىشام!

بەلام گەيشتن بە دەسگاي ناسا ئەگەرىش نەبوو كە بە خەيالى
جىننىتدا ھاتىيىت، كەچى يەكەمىن ئافرەتى ئەمريكى بە رەگەز
ئەفرىقى، بەرەو بۆشايى ئاسمان رۋىشت. ئەو بوو ويىنەكەي لەسەر
بەرگى گۇقارى "گەيت" دانرابوو، بە خۇي وتبوو: ئەگەر ئەو ئافرەتە
بتوانىت كارى وا بكات، ئەدى خۇ من دەست و پىم نەشكاوہ!

بەو شىۋەيە جىننىت پلەي دكتوراي لە ئەندازيارى ئاسمانگەرەيدا،
وەرگرت. پاشان بۇ كۆمپانىيە "فۆرد مۆتۆر" و دەسگاي ھەوالگريى
ناوەندى، كارى دەکرد، دواترىش لە سالى ۲۰۰۹ دا لە پۇلىكدا كە ۹
پىشەنگى ئاسمانگەرى تىدا بوو، وەرگىرا.

بە تىپەرىنى دەيەيەك لە راھىنان لە بوارى رۋبۇتەكان و فىربوونى
زمانى رۋوسى، پاشان توانى لەگەل ھاوپىشەكانىدا پەيوەندى بەھىز
بكات!

جینیټ دهیزانی کیژوله کانی خوشکه کهی، چاودیږی دهکن و،
حه زیان به پیشه که یه تی، جار جار وینه یان له گه لدا ده گرت.
ټه ویش ټه وهی بیر ده هیټانه وه، که له جیهان ټیکداین، پټویست ناکات
هه رگیز وشه ی "ټه سته مه" به ده مماندا بیټ. ده یوت: ده مه ویټ ټه و
کیژولانه بروایان به هه له له بن نه هاتو وه کان بیټ. ده مه ویټ من بیینن
و بیر بکه نه وه و بلین: ټوی، سهیره، ټه مه ټه و کاره یه که ټافره تانیش
پی ټه ده ستن!

Jeanette Epps Soon Add Her Name to an Exclusive List of Women Who Have
traveled to Space.

www.womansday.com

Above all, be the heroin of your life, not
the victim.

Nora Ephron

گرنڱترين مهسهله ئه وهيه: له ژيانى خوتدا بيه به
پاله وان، نهك قوربانى!

الأمر الأهم: كوني البطلة في حياتك وليس الضحية.

ناپاکی

نوو سینى: ئىلین دۆگارتى

نرخى بلیته که ۲۸۷ \$ بوو، به لام هموو شتیکی دیکه، کیشه بوو..

کارمهنده ئافره ته که ئاماژه یه کی بۆ ئهو عهره بانه یه کرد که پر بوو له جانتا، سندووق و عه لاگه یه کی پر له پیلاو، وتی: یه ک جانتا پارهی نییه، بۆ هر دانه یه کی دیکه، ۱۰۰ \$ ده ده یت.

پیتم وت: دواى ئه وه ی ناپاکی پیاوه که مم بۆ ده رکه وت، چی تر و تفاقم هه بوو پیچامه وه و فریم دایه ناو ترومبیله که مه وه، دواى به ریکه وتن، ئهو مه کینه نه عله تییه ی له کار که وت، ئی چی بکه م؟ به نه عله کانی ماله وه وه پرووم له فرۆکه خانه کرد.

داماوه له م دوا ییانه دا وازی له پیاوه ناپاکه که ی هینابوو، ئای که بریاریکی سه خت بوو.

کارمهنده ئافره ته که هموو شته کانی پشکنیم و، هیچ باجیکی زیادتری لى نه سه ندم، له و ده مه ی ئه ویم جی ده هیشت، هه ستم به شوکی ئهو که سه نه کرد که پلانی نییه، به لکو ته نیا ئه وه م به خه یالدا هات، هیچ شتی که له به رانبهر هه سستی ئازادیدا، وه زنی باله میشووله یه کی نییه!

Excess Baggage (cheating)

www.rd.com

I forgive, but I also learn a lesson. I won't hate you, but I'll never get close enough for you to hurt me again. I can't let my forgiveness become foolishness.

Tony Gaskins

من ده‌بوورم، وه‌لئ وان‌ه‌یه‌کیش فی‌ر ده‌بم، هه‌رگیز رقم
لئ‌ت نابئ‌ته‌وه، به‌لام سه‌رله‌نوئ لیشت نزی‌ک نابمه‌وه، تا
ئه‌و راده‌یه‌ی رئ‌ت پی‌ بده‌م ئازارم بده‌یت، ناتوانم وا له
لی‌بور‌دییه‌که‌م بۆ تۆ بکه‌م، ببئ‌ت به‌ گه‌مژه‌یی!

إنی أسامح، ولكنی أتعلم درساً أيضاً، لن أكرهك، لكنی لن أقرب منك
مجدداً إلى درجة تسمح لك بأذيتي، فأنا لا أستطيع جعل مسامحتي لك
تتحول إلى حماقة.

۷ ئامۇژگارى بۇ ئەۋەي خەيالىت ئاسوودە بىت

نووسىنى: جونەيد تاهير

كاتىك مىندالىت، ئەقلىت ساف و بىگەرد، دوور لە دوودلى و ترس،
كەچى بە تىپەرىنى كات و گەورەبوون، كىشە كۆمەلايەتى، تايىبەتى،
خىزانى و رەسمىيەكان يەخەت دەگرن، تەنگەگژەي دارايى، پەيوەندىي
شكىست خواردوو، لەدەستدانى متمانە، بىكارى، شكستى پروژەكان و
نەمانى رېز، خويانت لى گىف دەكەنەۋە!

جا ھەر كات ئەقلىت ماندوو بوو، مىكرۇبى نەرىنىبوون، غىرەكردن و
رەشپىنى، زەيتى خويان بە سەر چىراي ژيانىدا دەكەن و گرپەي لى
ھەلدەستىن! ئى دواتر؟ ئەقلىت دەۋەستىن.

بۆيە پىويستە خۆت لەو پىسكەرانە رىزگار بىكەيت، زەينىت پاك
بىكەيتەۋە، بە ھەستى پاكى مىندالىيەۋە دىسان بىنيتەۋە مەيدان.

دىارە ھەموو كىشەكانىشت پى چارەسەر ناكىرىن، خۇ گۇچانى
سىحرىت پى نىيە! ۋەلى دەتوانىت زەينىت لەسەر ئەۋ كارامەيپانە
رەبەيتىت، كە بەسەر حالەتەكانى خەمۇكى و كارەستباردا، زالىت
دەكەن.

دەي ۋەرە و ئەۋ خالانەي دادىن، جىبەجى بىكە، سا بەلكو ئاشتىدزان
لە زەينىت، قۇلبەست بىكەيت، فەرموو:

۱- گرنگى بە كاروبارە تايىبەتپەكانى خۆت بدە:

بى زەحمەت ۋا بىكە، ئەۋ دەمەي گرنگى بە شتەكانى دەرەۋەي خۆت
دەدەيت، بىگومان بە سووكانى بىرکردنەۋە لەخۆت، لەدەستىت
دەردەچىت، ئەۋەيش وات لى دەكات، ترومبىلى ژيانىت پوو لەرپىگەي

ھات و نہ ھاتی دوودلی بکات، لہ تہ پوتؤزی نہرینیبووندا دیز
دادہ گہریت، دہماغت ھەر جارہی پرو لہ نادیارییہک دہکات.

ئوہ دہزانیت ئہقلی پەر شوبلاو، کارگہی بەرہہ مہینانی خراپہیہ،
بەرہہ مہینہری میکروبی نہرینیبوونہ، پەتای غیرہ کردن و لہ سنووری
توانای خۆت دەرچوونہ.

۲- چواردہوری خۆت لہ کەسانی ئەرینی، پر بکە:

ئەگەر لیدوانیکی نہرینیت کەوتە بەرگویی، وا بزانیہ گیزی میٹە،
با نیوانی تو و کەسانی نہرینی، نیوانی ئاسمان و پرسیمان بیت.
دەزانی بو؟ چونکہ کەسی نہرینی، بۆنی ناخۆشی نہرینیبوون بلاو
دەکاتەوہ، جا ھەر چەند لووتیشٹ بگريت، ھەر بلاو دەبیٹەوہ، ئاممان
خۆتیان لی بەدوور بگرہ، کورہ کاکہ، کچی دادہ، دوو گا لہ دۆلیکدا
بن، پەنگی یەکیش نہگرن، خووی یەک ھەر دەرگرن!

۳- زۆر بیر لہ کەسانی دیکە مەکەرەوہ:

ئەو وتە بە پیزەت لەبیر بیت: ئەقلە بچووکەکان دەمەدەمی کەسەکان
دەکەن، ئەقلانی مامناوہند، دەکەونە ویزہی پروداوہکان، ئەقل
گەرەکانیش، گوتوبیژی بیرۆکەکان دەکەن، بەلام ئەقل بلیمەتەکان، بە
بیدەنگی کار دەکەن.

نەکە ی پئی بە ئەقلت بدەیت خۆی لەگەل کەسانی دیکەدا بەراورد
بکات، چونکہ ئوہ یانی سووکایەتیکردن بە خۆت. غیرہ کردن لەوانی
دی، دلکوژە، زوو خۆتی لی پزگار بکە، ئەگەرنا ھەر منہی ئوہتە بە
دوای ھەلە ی خەلکانی دیکەدا دەگەریت، لەوہیش خراپتر، ھەلەیان بۆ

داده تاشیت، بابە فریا بکهوه، وا پرووحت ژههراویی کرا، ئەهه هاوار
وهه سه رخۆ، وا دروستیی زهینت تالان کرا!

۴- ناتوانیت هه مووان دلخۆش بکهیت:

زۆر ههستیار مه به، ئاسایی به، له وهی دهیکهیت، دلسۆز به، کهسیکی
ئه رینی و بنیاتنه به، له ههلسوکه وته کانتدا رهوشنت له دهست مه ده،
زۆر گرنگی به خه لکانی دیکه مه ده، خراپ تینه گهیت ها! ئەمه که سه
نزیکه کانت ناگریتته وه، باشه؟ متمانهت به هیژتر بکه.

۵- بارگۆرانه کانی میزاجت هه لیسوورپینه:

ئهو بارگۆرانه، هیمان بۆ ناجیگیری کهسیتیت، له به رانه بهر ئەوانی
دیکه دا زۆر ههستیار مه به، واز له و توند ته بیعه تییه بهینه، جلهوی
خۆت له دهست نه دهیت، هیژر بمیتته ره وه.

۶- واز له و بیرۆکانهی خۆت بهینه که گوايه شانهست نییه:

جاری وا ههیه بهخت یاوه ری کهس نابیت، ئیدی خۆت تیک مه ده، خۆ
هه لهی تۆ نییه! کات هه ر تیده په رپیت، خۆش بیت یان ناخۆش، توانای
خۆت له وه دا په ره پی بده، ئاوړ له رابردووت مه ده ره وه، برپوا به
هیژی ئیسته بهینه، برپوا به کارامه ییه کانت بکه، به جدی کاری خۆت
بکه، متمانهت به خودا هه بیت، دواتر ئەوی خوا بریبتیه وه، هه
ئه وهت چنگ ده که ویت، ئارامگر به، بزانه خوا چی به قسمهت
کردوویت؟ ئارامگری و خۆراگری، دوو دانه کهی کلیلی سه رکه و تنن.

۷- له كهسيټي و شيوازه كاني ژيانندا، شويڼ ساده يي بكه وه:

ده كريت ټه و باره وات لي بكات به سهر فشاره كاندا زال بيت و،
نيشانه كاني به خته وهریت به رزتر بکاته وه. له په يوه ندييه كاني
كومه لايه تيتدا ټه وهنده هه ستيار مبه، شويڼ هه موو ټه و گورانكار يانه
بكه وه، كه له ده ورو به رتدا ږوو ددهن.

7 Tips to Attain Peace of Mind

www.dailytenminutes.com

I choose to make the rest of my life the
best of my life.

Louise Hay

من ئەو ھەلەدەبژیرم، ئەو تەمەنەى باقییە، بیکەم بە
باشترین شت لە ژیانمدا.

إني أختار أن أجعل ما تبقى من حياتي، الأفضل في حياتي.

رېځه يه کی نایاب یو وانه وتنه وه

نورسینی: ستاف

مامه له کړدن له گهل فیرخوازی گه وره دا، مهیدانخوازیه کی گه وره یه، وهلی ته گهر له دلپراکیشانیاندا سهرکه وتوو بوویت، دواتر دهیانینیت پالېشتی یه کدی دهکهن، ته زموونه کانیان ئالوگور دهکهن، له وهیش گرینگر، زمانه کان زووتر فیر دهبن.

دهی باشه، چوڼ دلیان که مه ندکیش بکه م؟ چوڼ فیریان بکه م ته وهی چاوه نورم فیری ببن؟ ته و شته چییه وا دهکات فیرخوازه کان له گوتوبیژهکاندا به شدار بن و، به و زمانه ی فیری دهبن قسه بکه م؟

به پتی بؤچوونی دوکتور وور کاوسکی بیت، بنگومان: ته زموونی ماموستایان بؤ فیرخوازان زور گرینگه، چونکه ته وان هز دهکهن، زورتر له باره ی ماموستا که یانه وه بزائن، زورتر له باره ی ژيانی تایبه تی خویانه وه تی بگهن، هز دهکهن له چیروکه جیاجیاکان و ته زموونی خویانه وه، فیر ببن.

به و هویانه وه، من شتی دهگمهن و سهرنجراکیش وه کار دهخه م، ته ویش بریتییه له چیروکی کورت، که دهکریت بؤ شکاندنی بهسته له که که سوودی لی وهر بگیریت، یان وهکوو رېځه یه ک بؤ گه یاندنی په یامیک به فیرخوازان، به کار بهیتریت، وهکوو ئامرازیک بؤ هاندان و په یوه ندی دروستکردن و بهیترکردنی گیانی به شداربوون له کرده ی فیربوونه که دا، به کار بخریت.

بؤ ته وهی سهرنجیان رابکیشم، وا دهکهم، با بزاین به کارهیتانی شتی سهر و دهگمهن، بؤچی باشه؟

یەكەم: شتەكانى كەم و دەگمەن، كارلىككردنى ناوپۆل زىادتر دەكەن
و، فېربوونى زمانەكان دەكەنە مۆركىكى كەسىي تايپەتى.

دووەم: دەتوانىن وا لە فېرخوازان بكەين، بۆ بەشداربوون لە
پوونكردنەوهى چىرۆكى خۆيان، بۆ دەربېرىنى سەرنجى خۆيان، يېنە
مەيدان.

چونكه ئەو گرووپانەى كه دابەشكراون و، هاوكارى يەكدى نين و،
سوود له فېربوونەكەيان وەرناگرن، ئەوهيش پابەندبوون به
فېربوونەكەوه كه متر دهكاتەوه. "ئى هيرمان و دۆرنى، ۱۹۹۸"

سېيەم: فېرخوازان بۆ فېربوونى زمانىكى بېگانه دىن، كارى ئيمەيش
ئەوهيه ئەو زانيارىيانە به ئامرازى كارا بگەيهين، بۆيه به گيرانهوهى
چىرۆك و شتە دەگمەنهكان، زىادتر دەورووژين و، چيژ وەردهگرن.

لەبەر ئەوه، باشترين ئامۆژگارىي ئەوهيه، فېرخوازهكان كاتىكى زىادتر
پيكهوه بهسەر بهرن، لەو گرووپەى خۆياندا شتەكانى خۆيان بخەنە
پوو، يەكدى بناسن.

لە هەموو وانەيهكدا ئەو كارە بكە، داوا لە هەموويان بكە بەشدار بن
و، هاوكارىي برادەرەكانيان بكەن.

Motivation Adult students through anecdotes

www.lincolnalbania.org

#۱۵

I like a teacher who gives you something
to take home to think about besides
homework.

Lily Tomlin

ئەو مامۇستايەم خۆش دەوئەت كە شتەكت پى دەدات و،
لەگەل خۆتدا بەرەو مال دەيبەيتەو و، هزرت لای ئەو و،
ئەركى مالهو وەيش نىيە.

أحب المعلم الذي يعطيك شيئاً تأخذه معك إلى المنزل لتفكر به غير
الواجب البيتي.

۵ رینگە بۇ بېرىنى تاقىكردنەۋەكانى كۆتايى سال بە ھەيزى

نوسىنى: د. زاك كارتەر

كورە وام زانى باسى تاقىكردنەۋەكانى كۆتايى سال دەكەيت، زەندەقم
چوۋ!

چى؟

ئايا خەز دەكەيت ۋەلامى ئەو رستەيە، خۇ ئامادەكردن بۇ نەورۇز
بىت؟

زۇرباشە، دەى وا خەرىكە نەورۇز دىتە پىشەۋە، خوشى لەخت،
بەس تاقىكردنەۋەكانىش وا نزيك دەكەۋنەۋە، وا بزانم لى ناگەرىن
قاتىكى نوى و كلاشىكى پەرۋىنى تازە بۇ ئەم بەھارە بىكرىت! ئەى
دەرچوون بۇ ئەو كەژ و كىۋە؟

من دان بەۋەدا دەنىم پرۆفیسۆرم، بەلام پرۆژىك بوۋە منىش ۋەكور
تۇ فىرخواز بووم.

ئەو راستىيە، ھىچ سەرسامت دەكات؟

بېروام واىە زۇرىك لە فىرخوازان ئەۋەيان لەبىر نىيە، كە پرۆژىك بوۋە
مامۇستاكانيان لەسەر ھەمان پەخلە دانيشتوون، حالەتەكانى ترس و
شلەژان و، پارايى دايگرتوون، رىك لەو كاتانەدا كە لە
تاقىكردنەۋەكانى كۆتايى نزيك بوۋنەتەۋە. بەلى ئەو ئەزموۋنەمان
دىتوۋە، لە ئىۋەيش تىدەگەين، ھاوسۆزتانىن. ئەگەرىش مامۇستايەك
بىجگە لە ھەست و ھاوسۆزىيەى وتىيت، ديارە بە تەمانىيە كەس
لەم نەورۇزەدا لايكىك بۇ وىنەى سەفرەكانى بىكات!

لەم دوايىانەدا، پرۆژنامەى زانكۆكەمان، داوايان لى كردم چەند
ئامۇژگارىيەك بۇ چۈنىەتى خۇئامادەكردن بۇ تاقىكردنەۋەكان،

بنووسم، بۆيە لە دلى خۇمدا وتم: با بابەتئىكى دوور و دريژ بنووسم
و، ئاراستەى ھەموو فيرخوازانى بکەم:

من ئىستە پروفيسورى بواری پەيوەندیيەکانم، لە دیدگەى دەروونزانی
کۆمەلایەتیيەو لە شتەکان دەنۆرم، وانەکانى پەيوەندیيەکان و
دەروون و، پەيوەندیيە خیزانیيەکان دەلیمەو. خۆیشم بە ھەق دەزانم
لەویدا کە داواى لیبوردن نەکەم و، بویریش بم لە باسى پەفتاریى
مرۆییدا، لەو کاتانەیشدا کە چاوەنۆرى مەترسیيەکانم، دیسان
راشکاوانە تیشک دەخەمە سەر ئەو لایەنە تاريکانهى کەسیتیمان، کە
ئەگەر بە پرووناکی نەبیرین، لەوانەيە ببە ماى زيانگەياندن بە ئەقل
و پەيوەندیيەکانمان.

بۆيە پيشتەر ئاگات لەو ھۆشيارکردنەوہیەم بیت: دەتوانیت برۆا بکەیت
کە ئامۆژگاریيەکانم لەو پیناوەدا، ھەندیک خالی یەکلاکەرەوہیان
تیدا، تا خۆت باشتەر بکەیت و، سەرکەوتنت مسۆگەر، ئەوسا وات لى
دەکەن، لە کەسیکی دەستوہسانەوہ، بەرەو کەسیکی دلیا لە
تپەراندنی تاقیکردنەوہکان، بگۆریت، نەکا بکەویتە نیو تاسەکانى ئەم
کاتەى خویندنەوہ!

ھانى ئەم خالانە بگرە و، بە باشى خۆت بۆ تاقیکردنەوہکان، ئامادە
بکە:

۱- خۆت مەخەرە نیو تۆرى ئەو داوہوہ کە گوايە سەعیکردن تا
درەنگانى شەو ئەنجامی باشى دەبیت:

لە راستیدا ئەو ھۆکارە بۆ نزمبوونەوہى نمرەکانت، چونکە دەماغت
پیش خەوتن زانیاریيەکان تۆمار دەکات، تا دەخەویت، ئەوجا
عەمباریان دەکات، بۆ ئەوہى لە داھاتوودا بۆیان بگەرپیتەوہ، جا
ئەگەر نەخەوتیت، دەماغت پرووبەرووی کیشەى گەرەى دووبارە
گیرانەوہیان دەبیتەوہ. (ئەلھۆلا و پاولۆ کانتو، ۲۰۰۷).

بۆيە لەجياتى ئەو جۆرە سەيكرىدە، شىۋازى بەرەبەرە و لەسەرخۇ
كەلەكەردىن بەكار بخە، يانى ماۋەي خويىندەنەكەت بۇ چەند بەشىك
دابەش بىكە "با بلىيىن: ھەفتەيەك پىش تاقىكرىدەنەوكان وا بىكە."

۲- نەخىر، ئەو مافەي كە ماۋتە لە ئامادەنەبوون، مەيخەرە
ھەفتەكانى كۆتايى پىش تاقىكرىدەنەوكانەو:

بۇ پۇژى پىداچوونەوۋەي كۆتايى، ئامادە بە، چونكە ھەندىك مامۇستا،
پىنماي يان چۆنىەتى پرسىيارەكان، بۇ فىرخوازان پوون دەكەنەو.

ئەم پۇژە بە كەم مەزانن، دەزانن پەوتى تاقىكرىدەنەوكانە بەرەو كويى؟
ئاماژە وردەكان تىدەگەن، بىگومان بەلگەي بەھىزى ئەزموونكراو
ھەن، كە ئامادەبوون، كارىگەرييەكى ئەرىنى ھەيە. "دېفادوس و
قۇلتىر، ۱۹۹۶"

۳- ئايا زۇر لەو پووداۋانە دەترسىت كە تىياندا بەشدار نەبوويت
و، سەرسووپھىنەر بوون، پووداۋگەلىك لە تۆرەكانى
كۆمەلايەتى دەيانبىنىت؟ گويى مەدەرى، تۆ ھىچت لەدەست
نەچوۋە:

لە كاتى سەيكرىدەن و تاقىكرىدەنەوكاندا، سنوورىك بۇ مۇبايلەكەت و
تۆرەكانى كۆمەلايەتى دابنى، دەست بنى بە دوگمەي دەرچووندا و بە
يەكجارى بيانكوژىنەرەو، تا جوانتر لە ناۋەرۋكى بابەتەكان ھالى
بىت. "ئالت، ۲۰۱۷"

۴- بىگومان كاتى شۆرشە! مۇبايلەكەت لە ژوورەكەتدا بەجى
بەيئە و مەيىبە بۇ تاقىكرىدەنەو:

چونکه دهگەر له گيرقانتدا بوو، يان له ناو جانتاكهتدا داتنايوو، دهبيته
رېنگريپيهكى زهينى بۆ تهركيزكردن، ئەگەر ييش خۆت به سەر خۆتدا زال
نيت، با كه سينك دهستت بگریت و، لهو زهلكاوه قوتارت بكات.

له راستیدا ئيمه سه بارهت به تهنروستى زهينى و، پهيوهندى لهنيوان
۲ سدا، له قهيرانتيكى گهورهداين، به شينكى تاوانهكەيش دهكهويته
دهستوى موبايلى زيرەك و تورهكانى كومهلايهتى. "هاوى و ساما
۲۰۱۶، كون و كيم و چوو يانگ ۲۰۱۳، بلييس ۲۰۱۵، تاندوك و
فيروچى و داڤى ۲۰۱۵"

لهو خۆدابرينه به ئەنقهسته سوود وهر بگره و، ئاگات له
تاقيردنه وهكانت بيت، لهوانهيه پهيوهنديهكانى ديكه يشت به خيزان و
هاورنياختهوه، باشتربن.

ه- به شيويهكى ژيرانه كات بۆ پشوووان دابنى:

لهگه ل هاورپيهكتدا جهويك بگورن و، چايهك بخۆنهوه "كتيبت پى
نهيت،" يان شتيكى دهرهكى بخويتهرهوه، يان پياسهيهك بكه، يان
بزوره بازار، يانيش برؤ مؤلىك و سهيرى ئەو حەشاماته بكه كه دين
و دهچن، دهى با دهماغت پشوويهك وهر بگریت، ئەوهندهيش بى
ويژدان مەبه!

هر له تاقيردنه وهكان بوويتهوه، دويهكى خهستى كوردەوارى بۆ
هلقورينه، جلکى كوردى له بهر بكه و، به كهيف و شاييهوه، رپوو له
هاريه ههوارىك بكه و، بيكه به بهزم و چۆپيهك، خوله دۆميشى
نهتگاتى!

Final Exam Stress, Five Ways to Finish Final Strong

www.psychologytoday.com

چونكى ئۇلار لىمىز قاندا بوو، يان لىئاو جانتاكتا داتنا بوو، دەپىتە
رېئىيەسى زەينى بۇ تەركىزىمىز، ئۇلار شىخۇت بەسەر خوتدا زال
نېت، باكتىك دەستىت بىگىت و، لەو زەللىكاو قوتارت بىكات.

لە راستىدا ئۇلار سەبارەت بە تەندروستى زەينى و، پەيوەندى لەنىوان
۲ كەسدا، لە قەيرانىكى گەورەداين، بەشىكى تاوانەكەش دەكەويتە
ئەستى مۇبائىلى زىرەك و تۆرەكانى كۆمەلايەتى. "ھاوى و سامما
۲۰۱۶، كون و كىم و چوو يانگ ۲۰۱۳، بىلىس ۲۰۱۵، تاندوك و
قىرۇچى و داڭقى ۲۰۱۵"

لەو خۇداپىرەنە بە ئەنقەستە سوود وەربىگرە و، ئاگات لە
تاقىردەنە وەكانت بىت، لەوانەيە پەيوەندىيەكانى دىكەيشت بە خىزان و
ھاورىيەتتە، باشتر بن.

۵- بە شىۋەيەكى ژىرانە كات بۇ پىشودان دابنى:

لەگەل ھاورىيەكتا جەويك بگورن و، چايەك بخۇنەو "كتىت پى
نەيت،" يان شتىكى دەرەكى بخويتەرەو، يان پىياسەيەك بكة، يان
بىرۈرە بازار، يانىش برۇ مۇلىك و سەيرى ئەو حەشاماتە بكة كە دىن
و دەچن، دەى با دەماغت پىشووئەك وەربىگىت، ئەوئەندەش بى
ويزدان مەبە!

ھەر لە تاقىردەنە وەكان بوويەو، دۇيەكى خەستى كوردەوارى بۇ
ھەلقورپەنە، جلكى كوردى لەبەر بكة و، بە كەيف و شاييەو، پوو لە
ھاوينە ھەوارىك بكة و، بىكە بە بەزم و چۆپىيەك، خولە دۇمىشى
نەتگاتى!

Final Exam Stress, Five Ways to Finish Final Strong

www.psychologytoday.com

#١٦

Learn as much as you can when you are young since life become too busy later.

Dana Stewart Scott

تا گه نجیت، بهو ئەندازەیهی دەتوانیت، فێر بیه، چونکه
دواتر ژیان به خۆیهوه سه رقالت ده کات.

تعلّم بقدر ما تستطيع وأنت فتى، لأن الحياة ستشغلك للغاية فيما
بعد.

تلیاکی زالبوون بهسەر ترسدا

نووسینی: تۆنی ڤاکری

تۆ ته نیا ئەو کاتهی له سنووری خۆت دەردهچیت، خۆت دەناسیت.
پاولۆ کۆیلۆ

ترس له ژیا نی تۆدا، له پێی ئەو هیزه ی تۆ پێی ده به خشیت، پارێزگاری
له مانه وه ی خۆی ده کات، وه لێ که له که بوونی ئازار و ناپاکیه
سیماکانی ترست بۆ دیاری ده که ن.

نه ریت وایه زۆریک له خه لکی ترسه کانیان ده شارنه وه، تا وای لێ
دیت، درهنگ که وتبیت یان زوو، هه ر به سه ریاندا زال ده بیت و گه شه
ده کات.

مه به ست له ترس مانه وه مانه له ژیاندا و، پاراستنمانه له هه لۆسته
مه ترسیداره کاند، بۆ نموونه: ئەگه ر پۆژیک له قاوه خانه ی "ستار
بیكس" دانیشتبیت و، له نا کاو پلنگیک به ره و لای ده رگای سه ره کی
بیت، ترس ده بیت به خششیکی راسته قینه بۆ رزگارکردنی ژیا ن.

جیمی سمارت له کتێبه کهیدا: پوونی، زه یینیکی بیگه رد، به جیگه یان دنیکی
باش و ئەنجامیکی گه وره تر، نووسی:

ئایا تییینی ئەوه ت کردووه که ترس هیژیکی گه وره تری پێی ده دات و،
وای لێ ده کات به رده وام بیت؟ خۆدوورخستنه وه ت له ترس، یانی نا،
کۆله کهیت له سه ر سووک بکات، به لکو ته نیا ده ستخستنه قورگت
له سه ر سووکتر ده کات!

که واته، تلیاکی زالبوون به سه ر ترسدا چییه؟

بیگومان بزاو تن به ره ورووی ترسه کانت، ته نیا پێگه یه دانوستانی
ناشتی له گه لدا مۆر بکه ییت، بۆ ئەوه ی داگیرت نه کات!

ترسی گه شه کردنی که سیتیت له ناو ده بات، له بار دابوونه کانت سنوودار
ده کات، ئی نه و که لبه کانی گه له ک تیژن و ئامانی نییه!

وهلی نه و ترسه ته نیا وه همیکه و، نه قلت بو پاراستنی سه لامه تی
خوی، ده یهینیتته گورپی. نه گهر ئاگات لی بییت، ترس چی چیروکیک
ده گیریتته وه، نه وسه ده زانیت له نزیک سه لامه تی و رزگار بوون،
ده وروخولیه تی، ئی خو نه مه یان خراب نییه، مه گهر بییت به ریگر
له به رده م سه رکه وتن و به خته وه ری تودا.

ئایا له هه ندیک لایه نی ژیانندا، ترس بو وه ته ریگر تا شتانیک نه که یته؟
ئایا ریگره له خو هه لدانه نیو سه رکیشی په یوه ندییه کانه وه سه ره له نوی،
نه کا جاریکی دیکه دلت بریندار بییت؟

نه و باره ده تخاته ململانیه کی ناخوشه وه، په یوه ندییه ک به
خوشه ویستییه وه گریدراره، نازانیت چی بکه یته؟ یان به قسه ی
ترسه که ده که یته، یانیش متمانه به دلت ده که یته و ده یکه یته ریبه ری
رپی!

که واته، سه ره چاوه ی خوشی و به خته وه رییه که ت، له وانه یه ته نیا له
خو هه لدانه نیو سه رکیشییه کانه وه، بییت، وه کوو ده لئین: خو ت بده ره
ده ست قه ده ر، نه و جا خوا و که ره می خوی!

بریندۆن پورچار له کتیبه که یدا "پالنه ره کانی هاندان" ده لئیت: ترس
ناتوانیت هه لمانبسو ورپینیت، مه گهر خو مان رپی پی بده یین، له زۆربه ی
باره کاند، ترس مه سه له یه که، ده توانین کارای بکه یین یانیش نا،
ته نانه ت نه گهر چه زه کانمان هاوار بکه ن و بلئین: کوره کارای بکه ن،
ها!

نه و هه موو له بار دابوونه گه وره یه ت هه یه:

تۆ دەتوانیت لەناو دەنگە دەنگدا، نەك لە ھیوریدا، خۆت بشاریتەو،
ئەگەر بە راستی بتهویت دەروونت بناسیت، لەو ھەراوھۆریایەدا خۆت
لە بێر پەرشوبلاو کەرەكان پزگار دەکەیت. ئەگەریش بتهویت بە
راستی لەو تێبگەیت چیی لە بەردەمتدا رێگرە؟ بە سادەیی و ھیوری،
تەركیزی ئاگالتیوونت بخەرە سەر ناو ناخ و قوولاییەکانی خۆت.
براینت ماگکیل

ئایا تۆ لە ناوچەیی پشووداندا ماویتەتەو، و، رێز لە پیشەکەیی خۆت
دەگریت؟

ئایا ھەست دەکەیت، شایەنی سەرکەوتن، یان پیشەییەکی باشتەرنیت؟
راستگۆ بە و پووبەرووی ئازارەکەت بوەستەرەو، ئەگەر نا، نزیکە
لە داھاتوودا ببیت بە بیئومیدی.

ئێ تۆ لەباردابوونی گەرەت ھەیی، حەزت بە پەرەپێدانیانە، یەكەم
جار پتویستە پووبەرووی ترسەكانت ببیتەو، لەو تێبگەیت، ئەوان
ھیچ نین، مەگەر ئەو پووکەرەیی دەرەو نەبیت، كە تۆ لەدواوەیی
گیرت خواردوو!

ئایا ئاگات لەو كەسانە ھەیی كە سوورن لەسەر ئەوەیی بە سەلامەتی
بمێننەو؟ ئەوانە نە گەشە دەكەن، نە لەدەرەوەیی ناوچەیی خۆیاندا،
سەرکێشییەك دەكەن، ئێ ھەر خودی ئەوانەن كەوا داد و بێدادیانە لە
دەست ژیان و بە نادادگەری وەسف دەكەن و، سەرکەوتن بەلایانەو،
قورسە.

ئەو جۆرە كەسانە، پێیان وایە، ژیان لە دژی ئەوان پیلانگێری دەكات،
پالیاں لێداوێتەو، كەمترین توانای خۆیان ناخەنە كار، چونكە ترس
وای تێگەیانداوون، بابە پتویست بەو ھەولدانە ناكات، دنیا شەش
حەوت دوو پۆژیکە!

ترسەكانیان بوونە بە دوژمنیان، نەك بیانپاریژن.

ژنه نووسهر ماری ئومالی له کتیبه کهیدا: ئه وهی له پښه که دایه، هر
ئه وه پښه یه: پښه رڼکی کرده یی بو هه ستانه وه له پښاو ژياندا، ده لیت:
ئه وهی سوو دبه خشه تا بیرت بیت، ترس به ره و خواره وه شورت
ده کاته وه، له گه مه ی به رهنگار بوونه وهی ژياندا، دیت ده کات، ئه وه یش
دیواریک له نیوان تو و ژياندا قوت ده کاته وه، ئه م دیواره وات لی
ده کات له ژيان پر نه بیت، له چیرزی تیر بوون له ژيان، بیت شت ده کات.
هر که ئه م بابه ته ت خوینده وه، به لیم پی بده، که بلیت:

من شایه نی ئه وه م، ئه وهی به لیم له سهر کردو وه و، بریارم داوه
سوور بم له سهری، ده یکم، پیو یسته له سهرم خو م له ترسه کان
درباز بکم و، بو ئازایه تی و بروایان بگورم.

پیو یسته له گه ل ترسه کانتدا پښ بکه ویت، گه رنا، ئازارت ده دن، تا
ئه و ده مه ی بیده نگیان ده که یت.

له پښی به رهنگار بوونه وهی ترسه کانت وه، ده توانیت کاریگه ریان لاواز
بکه یت، هه روه ک ده توانیت وا لیان بنوریت، که نیشانه ی سهره پښ
و، ده بنه پښه رت به ره و ژیانکی واتادار و ئامانجدار.

The Antidote for Overcoming Fear

www.medium.com

Fear does not prevent death, it prevents life.

ترس ږيگر نښه له مردن، به لکو ږيگره له ژيان.

الځوف لا يمنع الموت، وكنه يمنع الحياة.

نجيب محفوظ

۸ ئامۇژگارى بۇ ئەۋەى خۆت لە كەسانى خۆپەرست بپارىزىت
نوسىنى: د. كىرل ماكبرايد

ئايا كەسىكى خۆپەرست لە ژيانندا ھەيە؟

زۆربەى خەلكى كەسى خۆپەرست دەناسن، يان مامەلەيان لەگەلدا
كردوو، لەوانەيە ئەندامىكى خىزانەكەت بىت، يان ھاوپىيەكى كار، يان
كەسىكى دەوروبەرت بىت.

دەكرىت ئەو جۆرە كەسانە قبول بكەيت و لىتەۋە نزيك بن، ۋەلى تا
ئەو كاتەى نەكەۋىتە دوات! ئەودەم دەبىتە ملۆزمىك و يەخەن
بەرنادات و، مايەى پارايىە.

ئەو كاتانەى نابىتە ھەرەشەيەك بۇ سەريان، خۆيان بە كەسىكى
ناسك و نەرمونيان نىشان دەدەن، بەلام ئەگەر بۆنى ھەرەشە، يان
ئازارىكى كەميان كرد، ئىدى مەعدەنيان دەردەكەۋىت و، تۆلەسىتى
خىرا و، بپاردەرى كتوپرن، نەرمونيانىيەكەيان، لەشەققەى بال
دەدات!

كەسانى خۆپەرست، خودىكى بەتال و ھەستىاريان ھەيە، چونكە
ناتوانن ھەست و سۆزەكانى خۆيان قبول بكەن و مامەلەى لەگەلدا
بكەن، ئەو ھەستە خراپانەى خۆيان بەسەر خەلكىدا ساغ دەكەنەۋە،
بۆيە دان بە ھەلەى خۆياندا نانن، دەگەرپن ھا ھا، تا كەسىك
دەدۆزنەۋە و، نەك ھەر سەرزەنشەت، بەلكو داخى دلى خۆيان بەو
دەپىژن!

كاتىك بتەۋىت لە دىدگەى ئەم جۆرە كەسانە رابمىتت، ناتوانىت
پىشپىنى بكەيت و ھەيران دەمىتتەۋە، چونكە لەلايەك خۆيان پى

له سهر بورجى عاجه، له لايه كى ديكه وه خه موكن، ئى قورسه
بارگوراننه كانى ميزاجيان بناسيت.

له تيروانينياندا بۇ كه سانى ديكه و جيهان، هه ستي نه رينيبيوون
دهخوينيته وه، بۇيه وريا نه بيت، هاكا ده سته چه وره كه ي خويان به
تودا سري!

ئو خوپه رستانه حه زيان لييه باسى پوو كارى بنيادهم و كي شيان
بكه ن، بزانن داخو جله كانيان شيكه، قزيان جوان داهيتاوه، شته كان
چون دهرده كه ون، ئه وه بۇ ئه وان زور گرنگه.

حه زيان به به راوردى هزرييه، سه ير ده كه ن بزانن ئايا كه سانى
به رانبه ريان، له وان ده چن يان نا؟ هاوتاي ئه وانن يان نا؟ له وان
بچوو كترن يان نا؟

ئه گهر توانييان له پيگه ي تو دابه زينن، ئه ودهم هه ست ده كه ن باشن و
چ عه يبيكيان نييه! هه روهك غيره كردن لاي ئه وان گرنگه، بر وايان وايه
يان خه لكى غيره يان لي ده كات، يان ئه وان غيره يان لي ده كه ن،
ئه وه يش له ئه نجامى ئه وه وه يه ئه و خوبه باشزانيه يان بۇ خويان،
دهره كييه نهك ناوه كي، چونكه له هه ستردينكي به هيزدا بۇ خود،
هه ژارن، جيهانه كه يان هه مووى دهره كييه و، له سهر ئه وه راوه ستاوه
چون خويان له به رانبه ر خه لكيدا نمايش بكه ن.

جا چى بكه يت بۇ ئه وه ي خوت له و جوره كه سانه رزگار بكه يت؟
وه ره و ئه م ئامورژگاريانه، وه كو و گواره يهك بكه گويت:

۱- پشتگويخستن: به هه مان ريگه ي مامه له كردن له گه ل كه سى
خوبه دوورگرده، ئه گهر حيسابت بۇ ئه و خوبه باشزانيه ي خوپه رست
نه كرد، هه ست به رازيبيوون ناكات و، به دووى كه سيكي ديكه دا
ده كه ريت، تا تهنگى پى هه لچنييت.

۲- تاللاوهكه قووت مهده و پييدا ههلمهشاخى: هه ر چييهكى كرد،
وازي لى بهينه، پاساو مههينه ره وه، بهرگريى لهخوت مهكه.

۳- له هوكارى رهخهكانيان تيگه: مهسهلهكه پهيوهندى به توره نييه،
بهلكو پهيوهندى به تيكچوون و شلهژانهكهى ئهوانه وه ههيه، بويه
قسهكانيان مه بهره سهر خوت.

۴- كاتيىك پهيوهندى لهگهلياندا كرد، سنوورىكى پوون دابنى،
راشكاو به و، هه رچيت ههيه راسته وخو بيلى.

۵- ئه گهر پيوست بكات ترؤى بكهيت، ريك و رهوان بيكه و، لى
مه وهسته.

۶- متمان به مه زه نه و ههسته كانت بكه: جهسته مان كاتيىك شتيىك به
شيويهكى ههله ده پوات، پيمان ده ليت، كاتيىك به رانبه ره كانمان به
شيوازيىك نارپك ههلسوكه وتمان لهگه لدا ده كهن، ئاگادارمان
ده كاته وه.

۷- ئه وهت له بير بيت، پيوسته خوت رزگار بكهيت، چاو هتور مه به
كهسيىكى ديكه بيت و ده ربازت بكات، راست له به رانبه ريده را وهسته و،
به متمان وه قسه بكه.

۸- ئه وهت بير بيت، هه موومان شايه نى ئه وهين به جوانى و سوزه وه
مامه له مان لهگه لدا بكرىت: بويه ههلسوكه و تكدنت به جوانى له گه ل
كه سانى ديكه دا، كاريكه شياوى هه ولدانه، بويه ببه به نموونه يهكى
جوان بو منداله كانت، هاو رپكانت، بو خيزانه كهت.

8 Tips to Protect Yourself from a Narcissist

www.psychologytoday.com

There's a reason narcissists don't learn from mistakes and that is because they never get past the first step which is admitting that they made one.

Jeffrey Kluger

هۆکارێک ههیه وای کردوو ههسانى خۆپه رست له
ههله كانيانه وه وانه وه رناگرن، ئه ویش ئه وهیه، هه رگیز
له ههنگاوی یه کهم که داننانه به وه دا هه له یان کردوو،
تیناپه پرن.

هناك سبب أن النرجسيين لا يتعلمون من أخطائهم، وهو أنهم لا
يتجاوزون أبدا الخطوة الأولى المتمثلة بالاعتراف بأنهم أخطأوا.

چۆنىيەتى خۇپراھىيان لەگەل دايكىكى خۇپەرستدا

نوسىنى: جەي ئار سۆرب

كەسانى خۇپەرست، بە تەواۋى سىفەتى شىۋانى كەسىتى خۇپەرست
"NPD" يان بەسەردا جىيەجى دەيىت. ئەوان كەسانى باش نىن، بۇيە
ھەموو كات ئەگەرى زيانگەياندىن بېرانبەر ھەيە، بە تايىيەت
زيانگەياندىن بە مندا، چونكە وا حىساب دەكەن، مندا لەكانيان ۋەكۈر
شمەكىكى تەواۋكارى وان بۇ "منە تايىيەتەكە" ى خۇيان، نەى
كەسانىكى خاۋەن بە ھاي تايىيەتى بن.

مەسەلەيەك ھەيە و، سەرنجى زۆرىك لە لىكۆلەرانى بۆلای خۇي
پاكتشاۋە، ئەۋىش كۆستى كچانى خاۋەن دايكىكى خۇپەرستە.

سەرچاۋە كۆنەكە لەم بوارەدا، كىتەبە بەناوبانگەكەى دىكتۇرە كارىل
ماكبرايدە بە ناۋى "چارەسەرى كچانى دايكە خۇپەرستەكان: ئايا
پۇژىك دادىت ۋەكۈر ئەۋەى پىۋىستە، باش يىت؟"

ئەگەر درىكت بەۋە كىردۈۋە، تۆ و دايكت ئەۋە حالەتەتان بەسەردا
جىيەجى دەيىت، ئەۋە پىرسىياريكى گرینگ ھەيە و لە ئاسۋۋە سەر
دەردەھىيىت: دۋاي ئەۋە چى دەكەيت؟ ئايا لەدۋاي ئەۋە، ئاھەنگەكانى
جەژن و بەھاران، بەلاتەۋە نىرخيان دەمىيىت؟ ئايا دەكرىت لەۋ
تىروانىيەى بىۋەستىيىت كە تۆ بىنرخىت؟

ھەۋالە خۇشەكە ئەۋەيە، چەند ستراتىژىيەتىكى دەروۋنى ھەن و، لەۋ
نارەھەتتىيەنى كە دايكە خۇپەرستەكان، دەيىيىنە گۆپى، يارمەتىمان
دەدەن، بەلام ھەۋالىيىكى ناخۇشىشت بىدەمى، ئەۋىش ئەۋەيە
شىۋازەكان قورسەن و، تەبەن بە دلى دايكىشت نىن!

با بزىن ستراتىژىيەتەكان چىن؟ فەرموون:

تېيىنى غىرەكردن بكه:

كاريل ماكبرايد ئاماژەى بەۋە داۋە، كە ھەندىك لە كچانى گەنج،
خۇيان حەزىيان بە ۋوبەۋوبوونەۋەى ئەۋ نارەحەتتىيانە ھەيە،
سەيرە! چونكە دايكيان بە كىيەركىكارى خۇيانيان دەزانن.

دەنۋوسىت: دايكى خۇپەرست، كچەكەى زىادتر لە كۈرەكەى دەبىنىت
ۋ، پىيى واىە رەنگدانەۋەى خۇيەتى نەك كەسىكى سەربەخۇ ۋ خاۋەن
ناسنامە.

بۆيە دابرىنى ناسنامەى خۇت لە ناسنامەى دايكت، زۆر قورس
دەكەۋىت، ئەۋە باسى فشارە زۆرەكان ھەر مەكە، كە تۆ بۆ ئەۋەى
دايكت خۇى بگۆرپىت، دەيانكەيت.

ئى كىزى قور بەسەر چى بكات، چى لەۋ تەلەزگە دوۋفاقىيە بكات؟
جاريك دايكى دەيەۋىت كچەى نموونە بىت، جاريكىش دەيەۋىت ئەۋ
نموونەيىبوونەى دايكى تىنەپەرىنىت!

خۇ ئەگەر لە جارى داھاتوۋدا ديسان دايكت شكاندىتى، يان بە
سوۋكى دانائىت، ۋا بزانە تۆ لە پىشېركىيەكى پۆلى ۋ دايكت، خۇ
ناكرىت بە دۆران رازى بىيت، ئازارەكەيشى كەم ناكاتەۋە، ۋەلى
توانايەكى زىادترت لە مامەلەكردن لەگەل ھەلۋىستەكەدا دەداتى.

درك بەۋە بكە ئەۋ ۋا ديارە بە ئاسانى ناگۆرپىت:

ئەۋ بىرۋكەيەى لەۋانەيە دايكت بەرەبەرە باشتر بىت ۋ، لە كۆتايىدا
بىتەۋە سەر ھۆش خۇى، پىدەچىت كەمىك قورس بىت، بەلام بە
لاتەۋە ۋا بىت، ھەرگىز ئەۋە ۋوبو نادات ۋ تەۋاۋ.

دوكتۇر كرىگ مالىكىن لە نووسىيەكانىدا بىر
سايىتى: "psychologytoday" ئەۋە ۋوبوون دەكاتەۋە، كەسانىك كە
بەدەست شەژانەكانى تەۋاۋىي كەسىتى خۇپەرستەۋە دەنالىينن،

لهوانه يه بتوانن خويان بگورن، بهلام ياني نا ئيدى خه يالمان
له باره يانه وه ئاسووده بيت، چونكه نهو گورانه وا ده بينن هه ره شه يه
بيت بۆ سهر كه ستييان!

بۆيه ريگه ي خوكونجاندنت ياني نا زور له دايكت بكه يت خوي
بگوريت، بهلكو مه سه له كه له سهر خوت راده وه ستيت، جا تويش خوت
و خوي خوت!

چاوديري بكه بزانه چون هه لسوكه وته كانى كار ده كه نه سهر
هه لسوكه وته كانى تو:

نه گهر ده ته وييت په يوه ندييه كه ت له گه ل دايكه خوپه رسته كه تدا
به ره وپيش به ريت، ده بيت شتيكى ناخوش بكه يت، نه ويش نه وه يه
بزانيت چون خراب كارى كردو وه ته سهرت؟ پاشان كار بكه يت بۆ
نه وه ي نهو كارتى كردنه به تال بكه يته وه و، به ره نگارى بيته وه، بۆ
نه وه ي كارى گه رييه كه ي كه متر بيته وه.

گوڤارى "هاڤينگتن" كۆمه له خاليكى ريز كردو وه، ئاماژه ي به ٦
نيشانه كردو وه، كه تو لاي دايكيكى خوپه رست گه وره بوويت، يان نا؟

- تو له ره تكدنه وه ي نهو ده ترسيت.

- به هوى زالبوونى به سهرتدا، له راپاييه كى به رده وامدايت.

- به ده ست نه وه وه ده نالينيت تا كه سانى ديكه پيداويستيه كانت بۆ پر
بكه نه وه.

- له ده ربرپنى هه سته كانتدا، قورسى ده بينيت.

- ترس له تو وره بوون و دلره نجانى.

- نه بوونى روونى له سنوورى په يوه ندييه كه تدا پييه وه.

به كورتى نهو باره به "خوپره ينان له گه ل خوپه رستيدا" ناوزه ند
ده كريت.

دکتور ئالان رابابورت له سایتە ئیلکترۆنیکی خۆیدا، ئامازدی بەره
 کردوو: ئەو کەسانەى خۆیان لەگەل خۆپەرستیدا دەگونجێن، له
 ئەنجامی خۆبارەیتانیان لەگەل دایک و باوکیاندا، هەموو هەولیان بۆ
 رازیکردنی ئەوان دەبێت و بەس، ملکه چی را و بۆچوونەکانی ئەوان
 دەبن، لەبارەى ئەوێوە کە خەلکانی دیکە چۆن لێیان دەتۆبن، راپان
 بە زۆری خەمۆک و دوودلن، بە ئاسانی رای خۆیان دەرنابین،
 ئەزموونەکانیان ناخەنە پوو، لەو کیشانەیشدا کە کەسانی دیکەى تیۆ
 ئالون، بەرگەى لۆمەکردن دەگرن.

ئەگەر هەستت بەو نیشانانە کرد، خێرا راکە لای چارەسەسازیکى
 دەروونى، بۆ ئەوێ پێنماییت بکات و، لە ئاسەوارە خراپەکانى،
 دوورت بخاتەوێ.

پاشان دووبارە سنوورى خۆت و دایکت دابریژەرەو، چونکە ئەگەر
 دایک و باوکیک ساغ بن، نایانەوێت منداڵەکیان وزەکەى بۆ ئەو
 بخاتە گەر، تا ئەوان ئاسوودە بکات و هیچى دی!

پالپشتی دەنگەکەى ناوێوە مەکە:

بێگومان هەستى ملکه چی، بەشیکە لە هەستى ئەو منداڵانەى کە دایک
 و باوکیان خۆپەرست بوون و، ئەو دەنگە ناوێکیە بەردەوام وەکوو
 گێزەى زەردەوالە، بەدوایانەوێه و هەراسانى کردوون، ئەو دەنگەى
 دەرووناس لیزا ئایرستێن) بە "پەخنەگرە ناوێکیە" ناوی بردوو،
 بیریان دەهێنێتەوێ کە ئەوان باش نین، یان پێویستیان بەوێه باشتر
 بن، ئەگەرنا کەس نایانناسیت، ئەوێش چونکە دایک و باوکیان
 دەسکەوتەکانیان نانرخێنن، بۆیە ئەو دەنگە هەم پووختەر و، هەمیش
 بەهێزە، سالانیکی دەوێت تا لەو بانگەشەیهى رزگارى بێت: نەخێر،
 من وەک پێویست باش نیم!

جیاوازی لەنیوان خۆشەویستى مەرچار و بێمەرچار بکە:

خۆشەويىستى مەرجدار، لايەننىكى سەرەككى پەيوەندىي ئەو دايكانەيە
كە خۆپەرستىن، ھەر كات ھەلسوكەوتىكى باشت كىرد، ھەست بە باشى
دەكەن، ئەگىنا، كاتەكانى دىكە، نىرخى سەلكە توورىكى قوراويت نىيە
لايان، نە سۆزىك، نە لاواندەنەوہىەك.

ھەرچى خۆشەويىستى بىمەرچە، يانى تۆ شاينەنى ئەوہىت، جا باش
بەكەيت يان خراب، وەكوو خۆت شاينەنى ئەوہىت و بەس.

كاسى كابرىتو لە گۆقارى "قۆربىكس" دا بىرۆكەيەكى گرینگى پىشنىار
كىردووە، ئەويش ئەوہىە: ئەو كچانەى لەسەر دەستى دايكە
خۆپەرستەكان گەورەبوون، زۆربەيان لەگەل دىدگەى خۆشەويىستى
خۆپەرستاندا رادىن، بۆيە پەيوەندىي گەرمىيان لەگەل ھەمان جۆر لە
خۆيان ھەيە، دەلىت:

ئەوان بە توندى لەگەل ئەو خۆپەرستانەدا راھاتوون، چونكە ھەموو
ژيانيان بەو شىوہىە مامەلەيان لەگەلدا كراوہ.

تەنانەت ئەو دەمەى پىدەگەن، ئەو سىفەتە بۆ خۆيان رادەكىشن، جا لە
ژىنگەى كاركرىندا بن يان لە ئەركەكانياندا.

ئەگەر دايكت كەسىكى خۆپەرستە و، وەكوو رۆژى نيوەرۆ ئاشكرايە،
ئەوہ ئەو تاقىكرىدەنەوانە لەگەل خەلكانى دىكەدا، دووبارە بەكرەوہ و
بزانە ئەو شىوہىەى وەلامى تۆى پى دەدەنەوہ، دلهراوكىت بۆ
دروست ناكات، يان پىت خۆشە؟ ئەگەرنا، شتىكى ناسروشتىيە و، پى
رازى مەبە و، فرىيى بەدە.

How to Cope with a Narcissistic Mother?

www.bustle.com

Remember that cloth is to wear, food to eat, a roof over the head not parenting. That can be found in an orphanage. Real parenting is about finding out who your kid really is. The only way to do that is to guide, teach, nurture and listen to what is going on inside that person, and then to be there for them.

Dr. Karyl McBride

له بېرت بېټ، بېگومان په روږده کړدن ته وه نېه جل بؤ منداله کان
بکړیت و، خوار دنيان ډهړ خوار د بدهیت و، سه قفیک به سه ريانه وه
به رز بکه يته وه، خو ته وانه له هه تيوخانه يش به رده ستن. به لکو
په روږده ي راس ته قينه ته وه يه بيدو زيته وه منداله که ت وه کوو
خو، کييه؟ تاکه ريگه يش بؤ ته وه، ته وه يه ري نماي بکه يت، فيري
بکه يت، گوي بؤ ته و شتانه ي ناو ناخي بگريت، له وييشه وه ئاماده
بيت بؤ پالېشتي کړدنې.

تذکر أن التربية ليست تأمين ملابس الأولاد ليرتدوها، وطعاماً ليأكلوه وسقفاً
فوق رؤوسهم.. فهذا يمكن أن يتوفر في الميتم.

التربية الحقيقية هي اكتشاف من هو طفلك حقاً؟ والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي
أن ترشده وتعلمه وترعاه وتستمتع إلى ما يجري داخل ذلك الشخص، ومن ثم
تكون حاضراً لمساندته.

- ۴- كيشه كەت لە گەل ئەو كەسەى ھۆكارە، باس بکە و، چارەسەر ئىك بدۆزە: بارگونجاو بە، لەوانەىە لە داخووزىيەكانتدا لەسەر ھەق نەبىت، لەوانەىە ھەلە بىت، راستگۆ بە و، شىكەرەوہىەكى لۆژىكى بە.
- ۵- چاودىرى ئەوہ بکە و بزانه، خەلكانى دىكە چۆن لە گەل بارودوخە جىاجىاكاندا كارلىك دەكەن؟ مامۆستايەك بۆ ژيانىت بدۆزەرەوہ و شوىنى بکەوہ، ئەگەریش لە خەلكى تىرەبمىنىت، لە ھەر كەسىكەوہ شتىك فىر دەبىت، بە چرى چاودىرى بکە.
- ۶- خۆت لە راپاىى بەدوور بگرە: ھەر چەند زىادتر راپا بىت، ئەوہندە زۆرتر جلەوى ھەستەكانت لەدەست دەردەچىت و، دەبىتە كەسىكى پىشپىنىنەكراو.
- ۷- لە پەيوەندىيەكانتدا متمانە بەھىزتر بکە: بە شىوہىەك خەلك وا ھەست بکەن، گونجان لە گەل تۆدا ئاسانە.

How to Handle Frequent Mood Swings?

www.dailytenminutes.com

Computers deal in zeroes and ones, but humans' shuldnt. Instead, put things in context by assigning some rough numbers.

Brett Nelson

زمانى كۆمپيوتەر برىتييه له هەردوو ژمارەى سفر و يەك، وەلى پيويست ناكات ئەوە ببيتە زمانى مرؤقىش، بۆيه له جياتى ئەوە، كاروبارەكان بخەرەوە سەر سكهى گونجاوى خويان و، ژمارەى نزيكراوہيان بۆ دابنى.

لغة الكمبيوتر هي رقمي الصفر والواحد، ولكن يجب ألا تكون هذه لغة البشر أيضاً، لذا عوضاً عن ذلك ضع الأمور في نصابها الصحيح بتخصيص أرقام تقريبية لها.

زالبوون بەسەر توورەيیدا - چیرۆکیکی ھاندەر

نووسینی: ئەرشیئرزەد

سلاو،

يېگومان زالبوون بەسەر توورەيیدا، دەكریت يەكك لە قورسترینی
ئەو شتانه بیت كه خەيال دەكرین. ئومیدەوارم ھاوړام بن.

ئەو بوو جارێکیان لە ئینتەرنیټدا دەگەرڤام، چاوم چوو سەر ئەم
بابەتە و، وای لێ کردم بیرێکی لێ بکەمەوه، لە کۆتایشدا بە ھۆی
بەکارھێنانی ھیزی بیرکردنەوهی ئەرئینیانەوه، توانیم بەسەر
توورەبوونەکەمدا زال بېم، بۆیە حەزم کرد بلاوی بکەمەوه و،
ئێوەیش سوودیکی لێ ببینن:

چیرۆکێک لەبارەي زالبوون بەسەر توورەبووندا!

ئوبالی بە ملی چیرۆکخوان

دەگیرنەوه جاری جارن، بوزا بە گوندیکدا دەرپۆشت، لە ناکاودا
گەنجیکی توورە و بێ ئەدەبی ھاتە پیش و، سووکایەتی پێ کرد.
گەنجەکە ھاواری کرد: تۆ وەکوو ھەر گەمژەییەکی دیکە، گەمژەیت،
تەنیا درۆزنیکی و بەس.

بوزا خۆی لێل نەکرد و لێی پرسى: دەي پیم بلێ جاری وا بووه
دیارییەکت بۆ کەسیک کړییت و، ئەو کەسە لێی وەنەگرتییت، ئەوجا
خاوەنداریتییهکەي بۆ کي دەگەریتەوه، ھا؟

گەنجەکە لەو پرسیارە نامۆیە ھاتە شوک و وتی: خاوەنداریتییهکەي
بۆ خۆم دەگەریتەوه، چونکە ھەر خۆم کړیومه.

بوزا ھاتە پىخەنەن و وتى: راستە، ئەو قىسەيە بەسەر
توورە بوونەكەيشىدا جىيەجى دەيىت، ئەگەر لەمن توورە بوويت و،
ھەستم بە سووكايەتى نەكرد، توورە بوونەكەت بۇ خۆت دەگەرپىتەو.

بەلى، بەردەوام كردهيەكى پىچەوانەيە، بىگومان توورە بوون بۇ
خۆمان دەگەرپىتەو، لە زۆر لايەنىشەو كارمان تى دەكات و،
مىزاجمان لىل دەكات، پۆژەكەمان لى تال دەكات، وامان لى دەكات
كەمتر بەرھەمەينەر بين، لايەنى كۆمە لايەتيمان شەپوشۆر دەكاتەو!

پىويستە لە ئازاردانى خۆت بووەستىت، لە توورە بوونەكەت خۆت
قوتار بکەيت، بەوھىش دەيىتە خۆشەويستى خەلكى.

بەو ھىوايەم ئەم چىرۆكە بىيىت بە پەيامى گرینگ بۇ ھەموومان و،
بەھرەى لى وەرېگرين.

Controlling Anger – A Motivation Story

www.steemit.com

#۲۱

I have been wrestling with my anger all day.

پوڑانہ لہ گھل تو ورہ بوونہ کہ مدا لہ ملمانیہ کی
بہ رده وام و گہر مدام.

أنا يومياً مع صراع محتدم مع غضبي.

چەند چىرۆكىكى ئىلھامبەخش لە يارىزانانى تۆپى پىۋە

نووسىنى: بلۇگرانا

ئەلىكس سانچىز:

ئەستىرە پىشۋى يانە ئەرسىنال، لە گوندىكى دوورە دەستى شىللىيەۋە، دەستى پى كىر، ناچار بوو لە تەمەنى ۶ سالىدا بىكەۋىتە كار كىرگەن و يارمەتى خىزانەكەى بدات.

لە يانە "ئاراۋكو" پەيۋەندى بە تىپى تازەپىگەشتىۋانەۋە كىر، ھەرچەند پارەى ئەو بەشدارىكىردنەى نەبوو بىدات، ۋەلى ھەر كۆلى نەدا و، بەردەۋامبوو.

كۆتايىيەكەى چى؟ سالى پابردوو لە جەژنى دايكا گەپايەۋە ۋلاتەكەى خۆى و، دواى دابەشكىردنى شىرىنى و بلوزى تىپەكەى، برى ۱۶۰ ھەزار يۇرۇى بەخشى، بۇ ئەۋەى ۵ يارىگەى بچوۋكى پى دروست بىرەت و، مىندالانى ۋلاتەكەى لى بەھرەمەند بىن.

ليۋنل مىسى:

ھەر بە مىندالى، ئەو كابرە ئەرجەنتىنىيە دىكتور ئەۋەى لى دۆزىيەۋە، كە ھۆرمۇنى گەشەكىردنى كەمە، ئى خىزانەكەيشى نەياندەتۋانى خەرجىى ئەو بارەى بۇ بىكىشن.

ئەۋە بوو بەپىۋەبەرى يانە بەرشەلۋنە كارلىس رىكساچ ھەستى بە بەھرەكەى مىسى كىر و، ھىنايە لاي خۇيان، كە ئەو كات لە يانەى "نۆيل" ئەرجەنتىنى بوو، بۆيە ئەۋەى بۇ خىستەپروو، كە ۱۰۰ ھەزار يۇرۇى بۇ دەدەن تا چارەسەرەكانى ۋەربىگرەت، ھىشتا تەمەنى ۱۳ سالان بوو، تەبەن مىسى پازى بوو.

ئەدى ئىستە، پۇژانە داھاتى ۋەبەرھىتانەكانى بۇ دەگەرپىتەۋە،
سەرەپراى بردنەۋەى خەلاتى "Ballon D'Or" بۇ ۋ جار و، خەلاتى
تۇپى ئالتونى بۇ باشتىرىن يارىزان لە جىھاندا.

فېكتۇر مۇسىس:

داىك و باۋكى مۇسىس لە پشۋىيەكانى ولاتى نىجىرىادا كوژران،
ئەۋدەم تەمەنى تەنيا ۱۱ سالان بوو، داۋى ھەفتەيەك خزم و
خویشانى خەرجى گەشتکردنران بۇ بەرىتانىا، پىدا، گەيشتە ئەۋى و
داۋى مافى پەنا بەرى کرد.

دواتر پەيوەندى بە قوتابخانەيەكى ناوخۋىيەۋە کرد، پاش ماۋەيەكى
كەم، بوۋە جىگەى سەرنجى بەرپرسانى يانەى كرېستيان پالاسى
تۇپى پى، ئىدى لەو پۇژە بەدواۋە، خۋى لە رىزەكانى خولى نايابى
ئىنگلىزىدا، سەلماندا.

Most Inspirational Footballer Stories

www.soccerladuma.co.za

#۲۲

There is no failure except in no longer trying.

Elbert Hubbard

ئەگەر لە ھەوڵدان پانەو ەستیت، شتێک نێیە بە ناوی شکست.

ليس هناك فشل ما لم تتوقف عن المحاولة.

پۇژىكى نوئى بوو، سەرەتايەكى نۆبەرە، خۇم ئامادە دەکرد تا بۇ قوتابخانە بېرۇم، ھەر بىرم لاي ئەو بوو، ئەو ھېچ دلىكى پىم نەدەدا، منىش نەمدەوئرا ھەستى خۇمى بۇ باس بىكەم، تەنانەت لاي ھارپىكانىشم نەمدركاندبوو.

وا دەيىنم دلخۇش دەردەكەوئىت، ئى لە گەرمەى نوكتە گىرپانەوودايە و، ھەمووان بە دەوریدا قاقايانە، چاومان دزەى کردە يەكدى، پووى وەرگىرا و، چىرۆكەكەى تەواو دەکرد.

بە خىراى لە ھارپىيانم پوانى، ھەريەكە و سەرقالى جىھانەكەى خوى بوو، دلم داهىزرا و، خۇم بە دۇراو دەيىنى.

ئەى خوايە، چاوم رەشكەوپىشكە دەكات، يان راستىيە؟ ئەو چىيە؟ وا خەرىكە لەگەل كەسىكى دىكەدا چرپە چرپ دەكات، بوى دەخەنىت، خەرىك بوو دلم رابووەستىت، بە خۇم وت: باشە سەرى خۇم بۇ كوى ھەلگرم؟ نە لانكەيەك، نە پەناگەيەك!

پۇژەكە تىدەپەپىت و، ئەویش ھەر وا لەگەل ئەو كچەدا سەرقالە، بە بەردەمياندا پۇيشتم و، نىگايەكى بۇ كردم، چ نىگايەك، تەماوى و ناديار، دواتر زانيم بەزەيى پىمدا دىتەو، منىك تف لە قورگمدا وشك بوو و، نققەم لىوہ نايەت، ھەناوم بەربووەو، جلەوى خۇم دايە دەستى خەمەكانم، دەستم بەو پەنجەرەيەدا دەھىنا كە رەنگدانەوہى وئىنەكەى خۇم تىدا دەيىنى.

باشە بۇچى؟

ئەو يەكەم خوشەويستی من بوو، ھەموو شتێكم لە پێتاودا دەکردە
قوربانی، خێرە وای لێھات؟ بە راستی درەنگ کەوتم.

ئێستە ٥ سال بەسەر ئاھەنگی دەرچوونەکەماندا گوزەری کردوو،
نەمبینیوەتەو، بەلام لە ھاوڕێیانم بیستوو بەاوکی کچیکی دیکە ی بۆ
ھەلبژاردوو، ھێناویەتی. تەنیا زەردەخەنە دەکەم و بیر دەکەمەو،
ھیوای ژيانیکی بەختەوھری بۆ دەخوازم، ئەو بیرە دایگرتووم و وا
دەستی کچەکەم گرتوو و بەرپێوھم.

Looking at You

www.shortstories101.com

If he is your lover this does not mean he has to (or he can) know all what you feel and want. Speak up!

ئەگەر ئەو خۆشەويىستى تۆ بىت، يانى نا پىۋىستە
لەسەرى "يان دەتوانىت" ھەموو ئەو ھى تۆ ھەستى پى
دەكەيت و دەتەويىت، بىزانىت... دە قسەكە بکە، خۆ
زمانت نەبراۋە!

إذا كان حبيبك، لا يعني أن عليه (و باستطاعته) أن يعرف كل ما
تشعرين به وتريدينه.. تكلمي!

چۆن لە ماوەی خانەنشینیبووندا ھاوسەرگیرییەكەتان دەپاریژن؟
نووسینی: دیت ھیوز

لە کاتی خانەنشینیبووندا، ھاوسەرەکان، تەنانت ئەوانەشیان کە
بەختەر و تیگەشتوون، وا دەبین ئیدی پەيوەندییەکانیان لە چەندان
لایەنەو، گۆرانی بەسەر دیت و، پێویستە خۆیانی لەگەڵدا بگونجین.
دیارە گوتوبیژی راشکاوانە و رازیبوون بە چارەسەری مامناوەند و
هەندیک چارەسەری نوێ، لە پووبەپووبوونەوێ مەیدانخوازییەکاندا،
یارمەتیدەرن.

بۆیە فەرموو ئەو ۱۰ پێشیار و، دەتوانن لە کاتی خانەنشینیبوونتاندا،
سوودیانی لی وەرگیرن و، ئەو تەمەنەیی ماوتانە، بە خوشی بەسەر
بەرن:

ویناکردنەکانی خۆتان لەبارەیی داخۆ ماوەی خانەنشینی چۆن دەیت،
ھاوبەشی پێ بکەن:

لەوانەیی تۆی پیاو، بیرت بۆ لای گەشتی خوش و گەران و دەرچوون
لە مال بچیت، تۆی ژنیش، بە خەیاڵی مانەوێ لە مال و پشوودان و،
گولئاودان و یاری گۆلف بچیت.

لەبارەیی ئەوێ چەندیک دەمێنەوێ کە سەردانی منداڵ و نەوێکانتان
دەکەن، بدوین، ئایا ئامادەن بۆ کاری خۆبەخشی؟

گوتوبیژی ئەوێ بکەن چەندیک پێکەوێ لە مال بمێنەوێ؟

لەوانەیی هەندیک ئیش و کار هەیت، حەز بکەن پێکەوێ ئەنجامیان
بدەن، هەیش بیت وا نەیت، ئەو ماوەییەش دیاری بکەن، کە
هەریەکیکتان چەندتان کات پێویستە بۆ کارەکانی تایبەت بە خۆتان؟

ئى ھەرىيەكە و ئارەزووى تايىبەتتەن ھەيە، خۇ ئاكرىت وەكۈو عاشقە
و ماشقە ۲۴ كاتژمىر لە ئامىزى يەكتەردا بن!

لەبارەى گۇرپانى رۇل و ناسنامەى ھەرىيەكىكتانەو ە گۇراو، بدوین؛
ئەم شتەيان زۇر گرنگە، ئەگەر نەلین كۆلەكەى سەرەككە، لەو كاتەى
يەكىكتان پىشتەر خانەنشەن دەبن، ھەستەكانى لىكدابران لە ۲ كاتى
جىاوازدا دەبن، ئى ئاسايىيە ئەوەى زووتر خانەنشەن بىت، رۇلەكەى
بگۇرپىت بۇ ئەوەى ھەموو شتىك لە مالەو ە بكات، دواترىش رۇلەكە
بگۇرنەو ە.

لەسەر دابەشكردنى ئەركەكانى مالەو ە، رىك بکەون:

ئەم خالەيان ئەودەم گرنگىيەكەى دەردەكەوئىت، ئەگەر وا رىكەوتبوو،
يەكىك لەو دووانە ھەموو ئىشەكانى مالەو ەيان كرىت، ئەگەر ھەيە
پىاو ەكە دواى خانەنشەنبوون، بکەوئىتە ئەو خەيالەو ە كە ئىدى كارى
نەماو ە و تەواو، باشە بۇ ژنەكەت ئەو ھەموو سالە لە مالەو ە پىازى
پاك كرىو ە؟ ھەرگىز خانەنشەن نابىت! ئى دەبىت بزانىت رۇلى خۇت
لە كاركردەو ە، بۇ چاودىرىكردنى بەردەوامى ژنەكەت، نەگۇرپىت، خۇ
دەزانىت مەبەستم چىيە، وا نىيە؟

بودجەيەكى نوئى بخەملینن و كاروبارەكانى دارايى پىكەو ە رىك
بخەنەو ە:

لە زۇربەى بارەكاندا، يەكىك لە ھاوسەران خۇى بە بەرپرسى
كاروبارەكانى دارايى دەزانىت، ئى ئاسانە بە پارەيەكى زۇرەو ە بىر لە
ژيانىكى شاھانە بکەنەو ە و، وەكۈو دەلین: ھای لایف بژین، وەلى
ئىستە دەزانن كەوتوونەتە كىندەرى؟ داھاتتان كەمتەرە، بۇيە وەرنەو ە
سەرخۇ و، شىوازەكەتان بگۇرن باشترە، دواتر دەمتان دەبىتە تەلەى
تەقىو!

لەسەر ئەو شىتانهى تايپەتن بە خۆت، بەردەوام بە و،
هاورپىيەتپەكانت بپارىزە:

پىويست ناكات يەككە لە ھاوسەران وا بىر بکاتەو، دەبىت ئەویش
بچىتە پال ئەو كۆمەلە كەسەى ئەو حەزى پىيانە، ديسان ناکرىت وا
بىر بکەنەو، دەبىت كاتىكى زياتر لەگەل ھاورپىيانى ئەودا بەرىتە
سەر، بۆيە دەگونجىت ئەم خۇپراھىيانە، كەمىك قورس بىت.

لە مالى خۆتاندا، ھەريەكىكتان شويىنى تايپەت بە خۆتان دروست
بکەن:

ئەوئەدەيش لە مالەوە بن، تىك دەچن، ھا! جار دەبىت بچووکترىن
بىزارى، بۆ ناکۆكى سەردەكىشىت، بۆيە جىگۆرپكى و ھەلمزىنى
ھەوايەكى بىگەرد، لەودەردەسەريپەتان دوور دەخاتەو، ئەگەرىش لە
كاتى کارکردنتاندا لەسەر تىكەلى زۆر راھاتبن، دەتوانن دواى
خانەنشينوون پەيوەندييان لەگەلدا بگرن، بچنە خولەكان، دەرچن بۆ
گەران، برۆن بۆ يانەكان، كارى خۆبەخشى بکەن.

بە ژووانى شەوانە يەكدى دلخۆش بکەن:

لەوہيە ئەودەمەى كارتان دەکرد، كاتتان لەگەل يەكدىدا، كەمتر
بووبىت، بە تايپەت ئەگەر منداالتان ھەبووبىت، كەچى ئىستە ئەو
ھەلەتان لەبەردەستدايە، پىدەچىت ئەو بارە بەلاتانەو ئاسايى بىت، لە
مالەوہين و تەواو!

بۆيە پلان بۆ دەرچوونى شەوانە و، كردنى ئەو شتەى بەلاتانەو
خۆشە، دابىنن، با ئەمە مانگى جاريك كەمتر نەبىت.

پىشپىنى ئەو بکە ماوہيەكى دەوئەت تا لەگەل خانەنشينووندا رادىيت:

ئەو كەسانەى كە ھۆشيارىشن، ئەو بارگۆرپانە دەروونىيانە يەخەيان دەگرن، لەوانە يە چەند ھەفتە يەك، يان چەند مانگىك بخايەنيت، يەللا لەسەر ئەو شىۋازە تازە يە رادىيت.

بۆى ھەيە قۇناغى گواستەو ھەكە لاي پياو ھەكەت، جياواز يىت، بۆيە گرنگە ئەو ھەستانەى ھەتانە، بۆ يەكدى باس بگەن.

بەلى، كاتى خانەنشېنبوون سەختە، لە چەندان پوۋەو ھە ژيانست دەگۆرپىت، ۋەلى بەو ھى ئاگاتان لە يەكدى يىت و كراو ھە بن، بە ھۆشيارىيەو ھە لەو گۆرانكارىيانە تىبگەن، دەتوانن ژيانىكى نوئى بنیان بنن و، چىژى لى ۋەربگرن و، ھاوسۆزى يەكدى بن.

10 Tips to Help Your Marriage Survive Retirement

www.money.usnews.com

Choose your lifes mate carefully. From this one decision will come 90 percent of all your happiness or misery.

H. Jackson Brown

هاوسهري ژيانت به ورياييه وه هه لبرژيره، چونكه ته نيا لهو تاكه بپياره وه، ٩٠٪ به خته وه رييه كاني ژيانت، يان به د به ختېوونت ديته گوري.

اختر شريك حياتك بعناية، فعن هذا القرار الواحد سينجم تسعون بالمئة من سعادة حياتك أو شقاءها.

زەھایمەر - نەخۆشى لەبیرچوونەوه

نووسینی: سارە ویلرمین

پیش ۱۲ سال لەمەوبەر، دکتۆرەکان دۆزیانەوه کە دایکم تووشی نەخۆشی زەھایمەر بوو، ئەوکات تەمەنی ۵۴ سال بوو، تا ۲ سالی ش دواي ئەو تووشبوونەي، ئیدی وردەوردە خراپتر دەبوو، تەبەعن پیشتریش هەستمان بە شتیکی وا کردبوو.

بۆیە ئێستە لەسەر وەسییەتی دکتۆرەکەي، خەریکی رستن و چنن دەبیت، تاكو ئەقلى زیادتر چالاک بێت، ئا ئەوەتا ئەو چوارگۆشانەي چنیوه، ببینن!

دایکم هەر وا بەو دەردەوه دەتلیتەوه و، قۆناغی چوارەمی نەخۆشییەکەيش، قەپی بۆ کردوووەتەوه، ئیدی لەوه بەدواوه، توانای قسەکردن و، ئەنجامدانی هیچ پێویستییهکی خۆشی نامینیت، یانی ناتوانیت جلەکانی لەبەر بکات، خواردن بخوات، خۆی بشۆریت.

لەو ماوه زۆرەدا لە مالهوه خزمەتی دەکەین و، ئەندامانی نزیکي خێزانەکەمان خەریکی دەبن، بە تاییەت باوکم، کە پالەوانە راستەقینەکە ئەوه، لەو ماوهیهی دوايیدا، نامەیهکمان لە خانەي بەسالاچووانەوه بۆ هاتوو، یارمەتیدەریکیان بۆمان ناردوو، تاكو خزمەتی دایکم بکات.

بەو هیوايەم ئەم بابەتە تیشکی خستییە سەر نەخۆشی زەھایمەر، ئەوەت لەبیر بێت، هیشتا مرقییک لە پشت ئەم نەخۆشییوه بوونی هەیه!

دایکم کەسیکی قسەخۆش و جوان و پر لە ژیان بوو، هەر ئەو فیلمه فێرکارییهکانی بۆ دەکریم، هەر ئەو وای لی کردم بۆ یاری تۆپی پی

گەرموگورتر بىم، بە راستى شايەنى ئەوھىيە كە باس بىرىت،
ھىواخووزم بىتوانم يادى بىكەمەوھ.

ھەرچى باوكم بوو، بە راستى ئىلھامبەخش بوو، ئەو فېرى
خۆشەويستى بى مەرچى كردم، فېرى كردم چۆن ئەندامانى دىكەي
خىزانەكەم، بە گىيانى ھاوكارى و قوربانىدانەوھ بىينم، براژنم و
زاواكەمان، باپىر و داپىر و، پوورەكانم، ئاى چەند خۆش بوو ھەموو
ئىوارەيەك خوانيان بۆ خىزانەكە دەپرازاندەوھ!

ئەي خىزمەتكارەكەي دايكم بۆ نالايىت؟ بە راستى دايكمى خوش
دەويست، دوورتىر لە نەخۆشەيەكە، بۆى دەنۆپى. ئەو ئەركە قورسە،
بە ھاوكارى و پالېشتى ھەموو لايەك لە كۆلنرابوو، مەگەر وانىيە،
ھەر كارىك گرانە، بە ھەرەوھەزى ئاسانە؟

The Progression of Alzheimers

www.sunnyskyz.com

A lot of people don't want to know, but I'd like to know if I have a 10 percent or a 90 percent chance of developing Alzheimers some day. If I know I'm likely to develop it, I'm certainly going to start looking around right now to find if there is something that I can do to set it.

Rick Smolan

خه لكانىكى زور حەز ناكەن بزائن، وهلى من ئەوهم
به لاهه باشتەرە بزائەم، ئەگەر پىي تىيچىت ١٠% يان
٩٠% پوژىك داييت تووشى نەخوشى زەهايمەر بىم.
ئەوسا يەكسەر بەدواي ئەوهدا دەگەرپىم چۆن بتوانم
بەرى لى بگرم.

لا يرغب العديد من الناس أن يعرفوا، ولكني أفضّل أن أعرف إن كان
احتمال ١٠٪ أو ٩٠٪ لإصابتي بمرض الزهايمر يوماً ما، ففي حال
أنه إذا عرفت إصابتي به، فإنني بالتأكيد سأبدأ فوراً لأجد إن كان
هناك ما يمكنني فعله للتصدي له.

فیربوونی ئارامگرتن

ئەگەر دەتەوئیت زیادتر لەبارەى ئارامگرتنەو، بزانیت، ئەم وانەى بەسوودە، وەلى بۆ ئەوەى فیری ببیت، باشتر وایە یەكەم جار فیری ئەوە بیت كە تەواوبوونی ئارامگرتن چییە؟

یانى بەردەوامبوون لە پۆشتن و گوینەدان بە شتەكانى چواردەورت، یان مانای وایە تۆ دژی پێبازەكەیت و، لەدەرەوەى كۆنەكەیت!

كێشە ئەوەى ئارامگرتن پێناسەى كى جیگیرى نییە، هەر فەرەنگەكان دەلێن: یانى خۆپاگرى و دانەخۆداگرتن بى ئەوەى كەس هەستت پى بكات و، چاوەنۆرى شتى زیادتر پوو بەدات.

ئەگەر بتهوئیت بە زۆر لەخۆكردن، ئارام بگریت، زۆربەى جار شكست دەهێنیت، ئى هیچ شتىكیش لە ناواندا نەبیت و بتهوئیت ئارام بگریت، مانای وایە گوى بەو نادەیت چى لە دەورووبەرت پوو دەدات، بۆیە ئارامت نامێنیت.

خەلكانىك هەن و برۆیان وایە ئارامگرتن ئامانجە، نەخێر وانییە، بەلكو شیوازیكە یان ئامرازیکە لەویدا كە چۆن پەيوەندى بە ژيانى چواردەورمانەو دەكەین؟

یان برۆیان وایە كە تۆ ئارامگر بوویت، یانى چاوەنۆر بیت پووداوەكان هەر لە خۆو، بێنە پێشى، كەچى مانای ئەوەى لەگەل پووداوەكانى ژياندا پى بكەیت، جارى وایش هەى پێویستە بە خیرایى بۆی دەربچیت و ئەو بەكەیت.

ئارامگرتن پەيوەندى بە چاوەپروانییەو نییە، بەلكو بە تەواوى پەيوەندى بە خێراكردنەو هەى: یانى چۆن خۆت تايم دەدەیت و بۆ كارکردن هەلیدەسوورپێنیت، بۆ ئەو كارە زۆرانەى هەتن.

جا له بهر ئه وهی ژيانی ده ورانده ورت ده گوریت و ده چه رخت و،
هموو که سیکیش له یه کدی جیاوازن، ئه وه بویه ئارامگرتن پئویستی
به بارگونجاوی و باش کاتدانانه، یانی هه ندیک جار خاوه خاو بکهیت،
تا کاروباره کان باشت ده بن، یانیش خیرا ده رپه رین به متمان وه و،
رینگه دان به پرووداوه کان تا هاوشانت پئ بکه ن.

ئارامگرتن یانی گونجاندنی خیرا کردنه که ت، به شیوه یه ک له گه ل
هه قیقه تی هه بووی سه ر عه رزدا بگونجیت.

من که سیکي ئارامگرم، نه ک بۆ ئه وه ی چاوه نتورم، به لکو بۆ ئه وه ی
تیراده میتم و، هه لویسته ده که م تا بزاتم چی له چوارده ورم پروو
ده دات؟

هه ندیک جاریش، پئ ده دم هه موو شتیک به هیواشی خۆیم بۆ
ده ربخات، بویه به چاوه نتوری خۆت هه لمه خه له تینه، له گه ل ئاگایی و
په یوه ندیکردن له گه ل خودی خۆتدا، راهیتان بکه.

تۆ ئارامگر نیت، ئه گه ر ئه وه نده خه یالپلاو بیت، وا بزانیته ده توانیت
ژیان به دوای خۆتدا رابکیشیت، ئه و کاته ئارام گریت، خیرا کردنه که ت
له گه ل ئه و شیواز و په فتارانهی که هه تن، بگونجینیت.

Learning Patience

www.personaltao.com

Have paitience with all the world but first
of all with yourself.

Saint Francis De Sales

له سهر هه موو جيهان ئارام بگره، وهلى پيش هه موو
شتيک له سهر خوت ئارام بگره.

اصبر على العالم كله، وكن قبل كل شيء، اصبر على نفسك.

چۆن وا دەكەن پەيوەندىيە سۆزدارىيەكەتان لە دوورەو
سەرکەوتوو دەبىت؟

نووسىنى: مارک مانسن

۱- ئۆو بەردەوام پىويستتان بە شتىكە پىكەو چاوى تىپىن:

ئەو پەيوەندىيە سۆزدارىيەكان دەكوژىت، ئەو گومانە شاراو
بەردەوامىيە لە ھەموو شتىك، ئايا تا ئىستەيش ھەمان ھەستى
بەرانبەر من ھەيە؟

جا ھەر چەند ماو ھى دوورىيەكەتان زۆرتەر بىت، گومانىش گەورەتر
و، دەبىتە سەرچاوى كىشە. بۆيە دەبىت ھەر شتانىك ھەبن، تا
ھەردووكتان پىكەو چاوەنۆرى بن، ئەگەرنا، زەحمەتە ئەو
گەرموگورپىيە ھەتەنە، بەردەوام بىت.

لەبارەى ئەو پەيوەندىيە سۆزدارىيانەو، راستىيەك ھەيە، ئەو ھىش
ئەو ھەتەنى:

ئەگەر پەيوەندىيەكە گەورەتر و پتەوتر نەبىت، يانى پوو و نەمان مل
دەبىت!

۲- لە برىارداندا خىرا مەبە:

شتىك كە لەرووى دەروونىيەو مایەى پىكەنىنە و لە كاتى
دووركەوتنەو لەيەك، بەسەرماندا دىت، ئەو ھە ناتوانىن وەكوو
خۆمان چۆنىن، ئەو ھە يەكدى بىيىن، بۆيە دەكەوينە دانانى ھەزارەھا
گرىمانە و، برىارگەلىك، كە عادەتەن فوويان تىكراو و، راست نىن.

ھەيە وا دەزانىت ھاوژىنەكەى، تاپۆى ئەو و، نابىت لە مال دەربچىت،
ھەيشە بە نموونەيەكى بالاي دەزانىت و، دنيا لە چاوى ئەو ھەو

دەبىئىت، ھەيشن لە خشەى مارىش دەترسن و، بچووكترين كيشە، بە
كۆتايى پەيوەندىيەكە دەزانن!

ھەموو ئەو خەيالکردنەوانە دوورن لە راستى، بۆيە ئەوئەندە بىروات بە
برىار و گرىمانەكانى خۆت نەبىت، خۆ ئايەتى قورئان نين!

۳- سوور بن لەسەر ئەوئەى دوورىيەكە كاتى بىت:

ئى ناكريت دوورىيەكە توول بکيشىت و، پاىەى ئومىدىش لەق بىت،
ئەو ئەگەرە بمىنىتەوئە كە بە پىكەوئەبوونتەن، دەگونجىت بەختەوئەرى
بەست بەئىنن، بەبى ئەوئە، ھەموو ئومىدىكى بەختەوئەرى، وئەكوو
بەفرى بەر گەرما، دەتوئەوئە!

تەنھا خوشەويستى بەس نيە، بەلكو پئويستتەن بە دىدگەيەكى
ھاوبەش و چاوتىپرېنى پىكەوئەيى ھەيە، بەھايەك بۆ ژيانتەن بدۆزنەوئە
و، گرىنگىپىدەنەكانتەن ھاوبەش بکەن.

ئى دوورى، بۆ خۆى جىگەى گومانە، بۆيە پئويستە خۆتەن رابەئىن و،
خۆشى و چىژەكبەنى ئەو پەيوەندىيەتەن بەردەوام لەبىر بىت، نەبادا
بىئومىدى خۆيتەن لى بکاتە فرىادپەس و، ھەر كەس رپى خۆى
بگريت!

How to Survive a Long Distance Relationship?

www.markmanson.net

Longing is this terrible void that you can
create in my world among all this huge
crowd.

تاسه ئه و بۆشاييه ترسناكويه، كه تو دهتوانيت له
جيهانه كه ي مندا، له نيو ئه و هه موو ئاماده گييه دا،
دروستي بكه يت.

الشوق هو هذا الفراغ الرهيب الذي تستطيع خلقه في عالمي، بين كل
هذا الحضور المكتظ.

كورە ھەي پياو تەنيا كارتىكەر مەبە، با كارتىكراویش بىت!

نوسىنى: جىف بىنگۇس

بەوھى لىي بگەپىت كارت تى پكات، يانى نا تۇ پياوئىكى لاوازىت،
بەلكو ماناي واىە لە "من" ھو ھەرەو "ئىمە" دەگوازىتەو.

دەمەوئىت سۆزان و مايكلتان پى بناسىتم، مايكل لە بواری كاركرندا
پىشەنگە، چەندان كۆمپانىيای دروست كردوو و، دواتر بە قازانجى
زۆر گەرە، فرۆشتوونى، كەسىكى يەكلاكەرەوھىە و، ھەستى متمان
و زىرەكىت پى دەبەخشىت.

وھلى لىرە، لەم نوسىنگەيەى مندا، دوور لە كەسىتى
سەرکەوتووھەكى، مايكل وا دەرەكەوئىت لاواز بىت، چ كاتىك؟ رىك
ئەو كاتەى خىزانەكەى باس لەو دوورىيە دەكات، كە لە
پەيوەندىيەكەياندا ھەيە، ئەو دەيەوئىت زىادتر پەيوەندىيەكەيان لە ھەر
دوو پرووى جەستەى و سۆزدارىشەو، پتەو بىت.

لەو دانىشتنەدا سۆزان چى لە مايكل دەويست، پىي وت: من خۆشم
دەوئىت ئەي مايكل، بەلام ھەندىك جار كە تۆيش لەگەلما، ھەست بە
تەنيايى دەكەم!

لە يەكەم پەرچەكرداردا، مايكل كەوتە بەرگرىكردن لە خۆى، سەبرىكى
منى كرد و، وتى: بنۆرە، ھەرگىز ناتوانم پازى بكەم.

لەجياتى لەو چركەساتەدا لە ئازارەكە دەريبھىنايە، فشارى زىادترى
بۆ دروست كرد. من دلنيا بووم دەيتوانى بە كارامەيىەكى زىادترەو
وھلامى بداتەو، ئەو ھەلوئىستى بەرگرىي لەخۆكردنە و ترسى لەوھى
زۆرتر ھاوكارى بىت، لە پتەوكردنى پەيوەندىيەكەياندا، پىگربوو.

بۆيە بەرگري دەکرد، چونكە پەيوەندىيەكەيان گەياندبوو لىۋارى: يان
بردنەو، يانىش دۆران، راستە ئەو ئەگرە بۇ جىھانى مال و دارايى
دەگونجا، وەلى بۇ پەيوەندىيەكى لەو شىۋەيە، ھەرگىز!

مايكل نەيدەزانى لە بارىكدا، ئەگرە ملكەچى ترسەكانى ژنەكەى بىت و
كار لە ھەنگاوى داھاتووى بكات، بۇ نموونە: ھەلوئىستىكى نەرم
بنوئىت، يان بە سۆزەو لىيى بنوئىت، يان دەستىكى پىدا بەئىت،
ئەوسا دەتوانىت حالەتتىكى وا بەئىتە گۆرئ، ھەردو لايان قازانچ
بكەن و، پىي پازى بن.

بۇ ئەوەى وا لە مايكل بكام پروو بكاتەو سۆزان، زەردەخەنەيەكم
کرد و لىم پرسى: ھەنگاوى داھاتووت چى دەبىت ئەى مايكل؟

ئەو پارا بوو، شتىكى لە ناكاويش بوو بۇ پياويك، كە خەلكان بە
چاويكى بەھىزەو لىيان دەنۆرى. دەستەكانى بەرەو لاي سۆزان
درىژكردن و، دەستى ئەوى گرت، سەيرىكى نىو چاوەكانى كرد،
پاشان وتى: تۆ لەسەر ھەقىت، دەزانم كە چەند بىرم پەرشوبلاو،
چەند نادادگەرەنەيە لە ئاست تۇدا، بۇ ھەردووكمان باش نىيە، ھەز
دەكم زىادتر ئاگام لىت بىت، بەلام قورپى كويى بەسەر خۇمدا بكام،
نازانم؟ ئەو كاتەى نازانم چى بكام، پىك شىت دەبم!

سۆزان بەو قسانە پرووى گەشايەو، زىادتر لىيى نىك بوو،
ماچىكى كرد، بە دلخوشىيەو چپاندى بە گوئىدا: ئا ئەمە بوو من بە
دوايدا دەگەپام!

ئەو چركەساتە خالىكى پۆشنكەرەو بوو بۇ رەوتى ژيانى
ھاوسەرييان.

لە سەرەتادا مايكل نەيدەويست سۆزان كارى تى بكات، وا سەيرى
سكالاكانى دەکرد، كە تەنيا داخوازي و رەخنەگرتتن، بەوەيش وەكوو

هەر پەشە بۇ سەر خۆی، دادەنا، کەچی ئیستە توانای هەیه گوئی لی
بگریت، گرنکی پی بدات، به پیکه نینه وه، کچی ناشی به راست بیت!

ئاسته ریگهی به دەر وونی خۆی داوه که به حاله ته کهی، بیرۆکه کانی،
ههست و سۆزه کانی، پیداو یستییه کانی، کاری تی بکات، تیگه یشتوو
په یوهندی قازانج، قازانج له بهر ژه وهندی ههردوو کیانه.

کهوته نیو بۆتهی ئەو تاقیکردنه وهیه وه، که داخو چۆن رازیبوون به
کارتیکردنی ئەو، له وهی خۆی چاوه تۆری بوو له خیزانه کهی،
زیادتری دهست دهخات؟ وای لی کرد هاندانه کهی خودی بیت،
دهسکهوتی سه رکهوتن، نهک ته نیا بۆ کاره کهی، به لکو له ژیا نی
هاوسه ریشیدا ده چنیته وه.

له ئاستی به کاره یانی می شکه ده ماردا، مایکل فیئر بوو تو یژالی پلی
پیشه وهی ده ماغی به کار به ییت، ئەو پیکهاته سه رسوور هینه ره ی
ده ماغ، که له خه یالکردنه وه و ئەندازه گیری ئاکامه کانی داها تورا
یارمه تیمان ده دات، هه ر ئەو به شه ی ده ماغ، به رپرسه له
هیورکردنه وهی ئاره زوو سه ره تاییه کانی هاندهره بۆ نواندی
هه لویستی هیرشبه رانه، یان به رگریکارانه.

کاتیک پیاوان ده توانن له به ربه ستی ریگه دان به خویان، تا ژنه کانیان
کاریان لی بکه ن، دهر باز بن، بیگومان به و کاره یان هه نگاویکی گرینگ
به ره و پته وکردنی په یوهندییه کانیان له گه لیاندا، هه لده گرن. هه نگاویک
به خته وه ری زیادتر و رازیبوونی زۆرتریان بۆ وه دی ده ییت، یانی
وایان لی دیت پیگه یشتوو تر و دلنیا تر ده بن.

Husbands Can Only Be Influential if They Accept Influence

www.gottman.com

There might be love at the first sight, but certainly there is no understanding at the first sight. Understanding requires time, patience and commitment to your love.

لهوانه يه له نيگاي يه كه مه وه خوشه ويستي دروست
 ببیت، به لام بيگومان له و نيگايه وه ليكتيگه يشتن پهيدا
 نابيت، چونكه نه وه پيويستي به كات و ئارامگرتن و
 پابه ندبو و نتانه به خوشه ويستيه كه تانه وه.

قد يكون هناك حب من النظرة الأولى، ولكن بالتأكيد ليس هناك تفاهم
 من النظرة الأولى، يتطلب التفاهم وقتاً وصبراً والتزاماً بحبكما.

خوشكى، ئەي دايكى كۆپە گەورەكان، كە ھەستى تەنيايى
دايگرتووئيت!

ئەو كاتەت بىر دىتەو، كە چەند ئاسان بوو ويئەي كۆپە شىرەخۆرە
خۆشەويستەكەت لە فەيسبووكدا بىلاو دەكردهو؟ يان ويئەي كۆپە
ھار و ھاجەكەت؟ ئەي ئەو دەمەت لەبىرە، كە دەتتوانى لەگەل
ھاوپىكانتدا خۆتان سەرقال بكن و، منداڵەكەيشت لەناو بوكلەكانىدا
سەرگەرمى ياريكرىن بوو؟ مەگەر لەبىرت چووئەتەو جار نا جاريك
زىرەي لىو، دەھات و بە توورەيىو دەيقىژاند؟

ئىستە ھەر وا بەو ئاسانيە ناتوانىت!

زۆر گرانە ويئەي كۆپەكەت، كە ئىستە لە قۇناغى ناوەنديدايە بگريئ
و لە فەيسبووكدا بىلاوى بکەيتەو، بۆ نالىيت: ئاسايىە ويئەي خۆم لە
كاتى يارى ئىكسبۆكسدا لەگەل كۆپەكەمدا دادەگرم!

خۆ ئەوئەندەيش ئازا نىت لەبارەي نمرەكانى قوتابخانەيەو، بدوييت و،
توورەي نەكەيت، چونكە ئەو كارەت بە دەستتۆرەدان لە ژيانى
تايبەتى خۆي ئەژمار دەكات! دايكەكەم، باسى شەوييدارى و
نەنووستنى ھەر ناكەم!

پوونە، لەناو ئەو گىرمە و كىشەيەدا، ئىدى شتانيكى خۆش و ناسك
نەمان تا بيانكەيت، لەجياتى ئەو، ئىستە زىپكەي ھەرزەكارى و،
دانراستكردەو و تەلتىخستن و، ھەزە سەرکەشەكانى ھەيە!

دەكرىت لەمەودوا كاتى تەنياكەوتنەو، بىت.

تەيىنى ئەوئەت كرىدوو، دايكى منداڵانى گەورە، نووكە كەمتر دىنە بلۆگ
و ئەژمارە تايبەتەكانى تۆرەكانى كۆمەلايەتى و، وازيان لە گىرپانەو،
چىرۆكەكانيان ھىتاو؟

دایه‌گیان، به راستی بیرم له تو ده‌کرده‌وه!

ده‌مه‌وئیت بزانیته، تو ته‌نیا نیت، ده‌کریت ته‌و سالانه‌ی له‌گه‌ل مندا له
گه‌وره‌کانته‌دا به‌سه‌ریان ده‌به‌یت، خوشتترین سالانی ژیا نیت بن، به‌لی،
ته‌ی بو نا؟ قه‌یدی نییه ناتوانیت وینه‌کانیان بلاو بکه‌یته‌وه، به‌لام له
قه‌یسبوو کیشدا، چی تیدا یه با کهس نه‌لئیت: ئای که مندا له‌که‌ی جوانه!
دایکی من، ده‌مه‌وئیت چه‌ند شتیک بزانیته:

زۆربه‌ی ته‌و مندا لانه‌ی من له قوناغی ناوه‌ندی‌دا دیتوو من، هار و هاج
و بیزار کهر بوون، که‌چی هه‌موویان گه‌وره‌بوون و، بیون به
که‌سانیکی ناسک و ئال.

بزانه مه‌راقی که‌چه‌که‌ت له‌باره‌ی قژییه‌وه، له قوناغی زانکودا نامینیت.

که‌واته، خو‌پا‌گریته له په‌روه‌رده‌کردنیاندا، پاهیتانیان له‌سه‌ر ره‌فتاری
باش، گه‌رچی وایش ده‌ربکه‌ون بیسوودن، به‌لام هه‌ر هیچ نه‌بیته
زاواکانتان دلخۆش ده‌کات! ها ها ها.

ته‌و پۆژه دادیت، ئیدی پیو‌یستیان به‌ته‌لی ددان‌پراستکردنه‌وه نامینیت،
پیستیان جوان و گه‌شاوه، جه‌سته‌یان پیگه‌یشتوو، که‌متر به‌خۆدا
دین، زیادتر تیکه‌ل ده‌بن.

ده‌زانم ده‌یان جار په‌تی سه‌برت ده‌چرپیت و، ئاگات له‌خۆت نامینیت،
که‌چی سه‌دان جاریش دئیته‌وه سه‌ر خۆت.

کاتیکی شکست ده‌هینن، ئازار ده‌چیریت، بو دله‌ شکاوه‌کانیان به
تاسه‌وه‌یت، ئاواته‌خوازی هه‌ندیکی ته‌قلیان بخه‌نه‌کار، بو
له‌ده‌ستچوونی ئاهه‌نگیکیان، چاوه‌کانت فرمیسک باران ده‌بن،
له‌خۆشیدا بال ده‌گریته که‌تیپه‌که‌یان ده‌بیاته‌وه!

ته‌وانه و، چه‌ندانی دیکه‌یش، ناتوانیت باسیان بکه‌یت، له‌ناکاودا درک
ده‌که‌یت، ئی باب به‌ته‌م کورانه‌یشم که‌سیکن و ته‌واو.

كه سانگن ههست و سۆزيان ههيه، ئيتتر ناتوانيت چيروكى ماموستا
خراپهكهى بيركارپيان بگيريتهوه و بينووسيت، ئهوانه شتاتىكى به نرخ
بوون و، رويشتن، دهبيت باى باى له بلاوكردهوهيان بكهيت!

ئهوان پتويستيان به توپه، تا بيت به پهناكه پاريزراوهكهيان، تاكو
نهينيهكانيان بپاريزيت، ئاى كه زوو شهرميان به خودا ديت، دهبيت
كتوپر فريايان بكهويت.

دهزانيت چى تریش؟ له تپهپاندنى ئهوانه دا يارمهتييان دهدهيت،
هانيان دهدهيت، سهرزنشتيان دهكهيت، ياديان دهخهيتهوه، تينينيان
دهدهيتى.

دهى لهو بينه و بهردهيه دا، دهزانيت تو له مهعهدهنى سهير سهير
دروست كراويت، بالات له پولايه و، دلشت له نهرمه گوشت!

دواتر بوت دهردهكهويت، زيادتر له وهى چاوهتورى بوويت، دهتوانيت
بهركه بگريت، ئه وهيزهت له هيوريدا ههيه، فهيسبووكيش بى توچ
دەردىك لى نادات، شتىكى ناوازهت ههيه تا بهم جيهانهى پيشكهش
بكهيت.

دايكهكه، تو مندالانىك پهروهرد دهكهيت و، پرووه و كتيهركيكانى
ژيان دهياننيريت، ئهوان له دواپوژدا يان پزىشكن، يان پاريزهر،
يانيش دهبن به برينپيچ و ماموستا، ههيشن دهبن به دايك و باره،
ئوسا بيريان دهكهويتهوه چون خوشت ويستوون؟ چون يارمهيت
داون، چون قوربانيت بو داون؟

ئينجا سپاست دهكهن.

ئهمرو، ئوميددهوارم ههناسهيهك ههلبكيشيت، چون ههناسهيهك؟ به
هوى ئهوهى كه دايكايهتيت ههلبژارد، پر بيت له دلخوشى، تزي له
هيو، له ترس و دوودلى بگهري، به سادهيى چيز له پهروهردەكردى

كۆپە ھەرزەكارەت بېينە، بۇ نوكتەيەك ۋەرە خەنن، شىۋازىكى نوپى
قۇدامىنان بۇ كچەكەت بېەستە!

ئەو مىندالانە بەخشىشى خودان بۇ تۇ، تۇيش بۇ ئەوان ھەر وا،

كى دەتوانىت بالاي ۋەكوو تۇ بەرز بىت؟

دەستى بىروات و وا بكات؟

ھەر تۇى باشتىر دەيانناسىت،

زۇرتىر لەۋەيش خۇشت دەۋىن!

ئەمە بۇ تۇ بوو ئەزىزم،

لەگەل ئەۋپەرى خۇشەۋىستىمدا.

رېچل ئان دايكىك بە تەمەنتىر، لەۋ پردەى ئىستە تۇ پىيدا دەپەرىتەۋە،
دەمىكە وا لەۋبەرەۋەيە.

Dear Lonely Mom of Older Kids

www.homesanctuary.com

When I am tired, I rest. I say, I can't be a
superwoman today.

Jada Pinkett Smith

كاتيک ماندوو دهبم، پشوو ددهم و، به خوم دهليښم:
ئهمړو ناتوانم بيم به ئافره تياکي دهرئاسا.

عندما أتعب، أستريح، وأقول لنفسي: لا أستطيع أن أكون امرأة
خارقة اليوم.

دواتر یه کیک له کهسه نزیکه کانی به مهسه له کهی زانیوه و، خه می لی
خواردووه، ئیسته ییش چاودیری ده کریت و، ههست ده کهن به ره و
باشی ده روات!

به راشکاوی، کاتیک باسی ئه و نه خوشییانه ده کریت، ده بیست
تیگه یشتنمان بوی بگورین، حوکی پیشوخته ی به سهردا نه دهین،
ئه گهر به راستگوییانه و، به پروونی گوتوبیژمان له باره یه وه کرد،
بابه ته که به ره و باشتر ده چیت و، نه خوشه که ییش رزگار ده بیست، جا
هر که سیکیش به عیب و عاری داده نیت، با هر له گوپی خوی
بدات!

به و شیوه یه، چهندان بابته ی ههستیاری دیکه ییش هه بوون و، کهس
نهیده ویرا توخنی باسکردنیاں بکه ویت و، پتیان عیبه بوو، کهچی
ئیسته باوی ئه و زه مه نه نه ما و، گورانی به سهردا هات.

بۆیه پتویسته باسی نه خوشییه کانی زهینی، له حه کایه ته کانی
رۆژانه ماندا بیته شتیکی ئاسایی و، کهس سلی لی نه کاته وه، تا
سوودی لی وهر بگیری، نهک بکریته گلته پیکردن و، وه کوو ته علیقیک
به کار بهیتریت!

وا له باره ی ئه زموونه کهی خۆمه وه، که براکه م بوو، ئه م باسه م بۆ
شه ن وکه و کردن، سا به لکو بتوانین یارمه تی ئه و جوړه خیزانانه
بدهین و، ته می تیگه یشتنه هه له که یان له و باره یه وه، بره وینینه وه.
ههروهک بۆ ئه وه ی بیست به وانه یهک و ههستی شووره یی و به
عه یبدانانی لی دابمالین و، وه کوو بابته یکی ئاسایی لی بنورین. تاکو
خیزانه کان وا نه زانن ئیدی مه یدانخوازییهک هاتووه ته پیشیان و،
دهرباز بوون لی مه حاله!

Lets Lift the stigma attached to mental health in Black and Asian communities

www.time-to-change.org.uk

Your illness does not define you. Your strength and courage does.

نه خوشبیه که ت دیاری ناکات تو کینیت، به لکو ته نیا هینز
و نازایه تییه که ت نه وه دیاری ده که ن.

مرضك لا يحدد من أنت، وإنما قوتك وشجاعتك هما يحددان ذلك.

ئاچارن خۇيان ھەلبەدەنە ناۋى! پاشان دەيىت پلانېك دابنېن تاكو
بەسەرىدا زال بېن، درك بەۋەيش بىكەن كە مەسەلەكە ھەر وا ئاسان
نېيە.

لە كۆتايىدا ھاردى ئامۇژگارىي ئەۋان دەكات: بارودۇخى خۇيان،
لەبەردەم خۇياندا ھەلبەسەنگىتن، تا بزانن بىروايان وايە كارەكە بە كوي
دەكات؟

دەلېت: مەسەلەكە ھەندىك جار ۱۵ خولەك بۇ ۴۵ خولەكى دەۋىت،
تەنيا ئەۋەندە و بەس! كاتەكە ھەر چەندىك بىت، ھەر خۇم لەپىشتىر
دادەنىم. بۇم دەرکەوت، ئەۋ كاتەم خۇش دەۋىت، كە بۇ بىرکردنەۋەي
تەۋاۋ دايدەنىم، بۇ ئەۋە دايدەنىم تا لە خۇم ھالىي بىم، بۇ ئەۋەي
خۇم بلاۋىتمەۋە، بەلام ئەمىرۇ، من ئافرەتتىكم و پىدەزانم.

كىت ماكھىۋ:

ئەم ۲۵ سالە و، نووسەرە و پزىشكە لەۋ خەستەخانەيەي نەخۇشى
لى دەخەۋىتن.

بەلام بەم پۇژەي ئەمىرۇ نەدەگەيشت، ئەگەر بەسەر خەمۇكىدا، زال
نەبۋايە!

دەلېت: لە ماۋەي ھەرزەكارىي ژيانىدا، توۋشى گەپپىگرتنى كورپان و
ئالۋدەبۋونى ئىلكترونى ھاتبۋ، واى لى كىردىۋو لە كچىكى بەختەۋەر
و ژياندۋستەۋە، بەرەۋ كچىكى توۋرە و مۇنى بىردىۋو، تا ئەۋ كاتەي
گۇرا و، وردەۋردە پىي لە ئاۋە لىلەكەي خەمۇكىي دەرھىنا.

لە دىمانەي گۇقارى "ناشيۋنال" سدا وتبۋوى: ئەۋى بەرسەمدا ھات،
خراپترىن ھەست بوۋ لە ژيانمدا.

كەچى ھەر كە گەيشتە كۆلپ، ھەموو شتېك گۆر، ئەوانەى لە قۇناغى
ئامادەيىدا بەدوايەو بوون، نەمان، تەركىزى خستە سەر ئەوەى كە
دەبىت بېتە كەسكى داهىنەر و ناوازه. وتى: چاندنى تۆوى متمانە لە
ناخىدا، واى لى كرد لە دەردى خەمۆكى رزگارى بېت و، بىخاتە سەر
رپى سەر كەوتن.

ھەروەھا وتى: بېگومان زۆر بە جدى ھەولمدا ئەو پەيامانەى لە
مېشكەو ئەراستەم دەكران، بگۆرم، وايان لى كردبووم كە گوايە
رەزاگران و بېسوودم، كەس حەز بە چارەم ناكات، تا بېوونە
خۆرەيەك و خەرىك بوو دليان كون دەكردم، تا بەو حالەتە گەيشتم
و وتم: بېگومان من كەسكى زيرەكم، كەسكى خوشويستراو،
ھەميش جوانم!

3 True Stories overcoming depression

www.deseretnews.com

Remind yourself it is OK no to be perfect.

ئەوە بیری خۆت بهینەرەو، هیچی تیدا نییه ئەگەر
کەسیکی نموونەیی نەبیت.

ذکر نفسك أنه لا بأس في ألا تكون مثالياً.

بەھىز بە و، دوور بېرۇ

نوسىنى: لىدى باگ

رېگە مەدە بە خەلگى وا بېھىوات بىكەن تا رقت لىيان بېتتەو. خوت ل
زالبوونيان بەسەرتدا رزگار بىكە، مىلى رېگەى خوت بگرە بەر، ژيان
ئەوئەندە درىژ نىيە ھەول بەدەيت خەلگى تىيگەيەنيت و، بەلگەى
كارەكانتيان بۇ بەھىتتەو!

تەنيا كەسىك پىويستە بەلگەى بۇ بەھىتتەو، ھەر خۇدى خۇتى. تا
توانات ھەيە، ھەول بەدە بىبە بەو كەسەى دەتەوئىت بىيت، بەھىز بە و
دوور بېرۇ.

ھەستىكرىن بە بەتالى و توورپەيى، تەنيا بەر بەستىن لەنىوان خوت و
بەختەو ھەرييەكەتدا، ژيانىت لەو ھەنرخترە يەك خولەكىش لە كەسىكا
بەفېرۇ بەدەيت، كە بەختەو ھەرىت بۇ ناھىتت!

بۇيە پىيان بلى: خواتان لەگەل، ھىوای باشەيان بۇ بخوازە، سەرەراى
ھەموو شتىك، ئەوان وايان لى كرىدىت بەھىزتر بىيت، رۇژگارېش
ئەو ھەيان بۇ دەسەلمىتت.

Be Strong and Walk Away

www.sunnyskyz.com

كۆپە ھەرزەكارەت بېيىنە، بۇ نوكتەيەك ۋەرە خەنن، شىۋازىكى نوپى
قۇدامىنان بۇ كچەكەت بېەستە!

ئەو مىنالاڭنە بەخشىشى خودان بۇ تۆ، تۆيش بۇ ئەوان ھەر ۋا،

كى دەتوانىت بالاي ۋەكوو تۆ بەرز بىت؟

دەستى بىروات ۋ ۋا بكات؟

ھەر تۆى باشتىر دەيانناسىت،

زۆرتىر لەۋەيش خۆشت دەۋىن!

ئەمە بۇ تۆ بوو ئەزىزم،

لەگەل ئەۋپەرى خۆشەۋىستىمدا.

رېچل ئان دايكىك بە تەمەنتىر، لەۋ پردەى ئىستە تۆ پىيدا دەپەرىتەۋە،
دەمىكە ۋا لەۋبەرەۋەيە.

Dear Lonely Mom of Older Kids

www.homesanctuary.com

لئی بگه پڙن با پرووی نه خوشییه زهینییه کان سپی بکهینه وه!

نوسینی: پۆز ماری

به داخه وه، نه وهندهی من ئاگادارم، تا ئیستهیش په لهیه کی رهش ها به ناوچه وانی نه خوشییه کان زهینییه وه، به تایبته له کومه لگه کان رهشیست و، نه ته وه کان ئاسیایدا.

تا ئیستهیش دایکم له وه دوودله، گوتوبیژی نه خوشی براکه م بکهین، ته نانه له ناو خیزانه کهی خویشماندا، هویه کهی چییه؟ نازانم.

کاتیک نهو مه سه لهیه بیته پیشه وه، دایکم شیوهیه ک ئاماژهی دهموچاوی هیه، یانی نه کهن باسی بکهن! وایداده نیت، که شتیکی لهو شیوهیه هه ره له گۆریش نییه!

پیده چیت، ههستیکی به خوداهاتنه وه و عهیبهیه ک لهو بارهیه وه هه بیته، خو نه گهر نه دایمیک خیزانیک نهو نه خوشییه هه بیته، دهخریته ناو سندووقیکی بقه وه و، کهس خوی له قهره نادات، کی کاکه شته که ئاشکرا بووه، ئیدی نهو فسکه فسکه ی بۆ چییه؟

تیپینی نهوهم کردووه، خیزانه کان ناوچهی کاریبی و نه فریقایی و ئاسیایی، زۆرتتر نهو دیاردهیه یان تیدا باوه، کاتیک نیشانه کان له کهسیکدا، سه ره له ده ده ن، خیرا ناچن داوای یارمه تی بکهن و، بۆ چاره سه ره بگه پڙن، سا یان نایانه ویت کهسیکی دهره وهی خیزانه که یان ههستی پی بکات، یانیش نازانن چی بکهن و، په نای خویان بۆ کی بهرن؟

لهو ماوانه ی پیشوودا له گهل هاوړتییه کی ئاسیاییم، باسی نه خوشییه کهی براکه مم کرد، حاله ته کهیم بۆ پروون کرده وه، نهویش ها ته سه ره باسی پووره کهی، که گیرۆده ی نهو جوړه نه خوشییه،

۳ چىرۋىكى راستەقىينەي كەسانىك بەسەر خەمۇكىدا زال بوون

نووسىنى: ھىرپ سكرپنەر

ويندى ھۇنىكۆت:

دوای مردنى دايك و خوشك و براكەي و مندالە ۱۲ سالانەكەي،
تووشى خەمۇكى ھات.

لەجياتى ئەوەي رېي پى بدات بەسەرىدا زال بېيت، چەند خواردىنكى
دۆزىيەو، توانى مىزاجى خۇي پى باش بكات، دوای بەكارھىنانى ئەي
خواردنەنە، ۋەكوو خۇي دەلىت: ژيانى بەرەو باشتىر رۇيشت.

ھىشتا چەند شتىكى دىكەيش ھەبوون، ببوونە يارمەتيدەرى: بىگومان
ئەزموونە پرووحىيەكەم رۇلىكى گەورەي لەو خەمۇكىبوونەمدا گىرا،
ھەر بىرواكەم بوو لەو مۇتەكە پزگارى كردم!

كىم ھاردى:

ئەم كاتىك كارە بازىرگانىيەكەي لەدەست دا، ئىدى ۋەيشوومەي
خەمۇكى خىۋەتى خۇي بەسەردا ھەلدا، دەزانى چەند قورسە لە
سفرەو دەست پى بکەيتەو! بە راستى لىدانىكى گورچىكېر بوو، بويە
ۋاي لىنھات.

دەلىت: بەلام ھەم ۋەكوو ژنىك و، ھەمىش ۋەكى دايكىك، زورشت
ماپو تا لەپىناۋياندا، بژىم.

ئىستە ھاردى چاۋى لەوۋەيە، كەسىك ئەو نەخۇشىيەي ھەبىت و بىت
بىۋلاي ئەم، تا بىۋى تىمار بىكات، بىۋ ئەوۋەي دان بە
خەمۇكىبوونەكەياندا بىنن، لە ماناي جەنگەكە ھالى بىن، خۇھەر

You have got to be willing to lose every
thing to gain yourself.

پۈۈستە ئامادە بىت ھەموو شتېك بدۈرۈنۈپ، بۇ ئەۋەى
خۆت بېھىتەۋە.

عليك أن تكون مستعداً لأن تخسر كل شيء، لكي تربح نفسك.

کورپیژگه یهک چاوهکه

نوو سینی: ئەلیسون ویفر

ئەتروون ویفر لە ۱۴ ی نیسانی ساڵی ۱۹۹۸ دا بە یهک چاوهوه لەدایک بوو، ئەویش چاوی لای چەپ بوو، ئەوهی پیشبینی دەکرا، لەگەڵ ئەم حالەتە دەگمەنەدا، مێشکیشی نەخۆش بێت، یهک لەسەر ملیۆن پێ دەچوو هیچ کەموکورپییهک لە دەماغیدا نەبێت، کەسی ساغ و سەلامەت دەرچوو!

ئەوه بوو ۲۵ نەشتەرگەری بۆ کرا، تاكو چاویکی دەستکرد لە شوێنچالی چاوهکهی لای راستی دابنن!

ئەو لە ژینگەیهکی گوندنشینی ویلایهتی کارولاینای باکوور دەژیا، لە قوتابخانە میلییهکان خۆیندبووی. کاتیک لە پۆلی ۴ ی سەرەتایی بوو، خەونی بەوه دەبینی بێت بە نووسەر، سەرەرای چەندان بەر بەست و ناپههتی، وازی لەو خەونە ی هەر نەهینا.

هەر لە پۆژی یهکه مهوه که پێی نایه نینو باخچهی ساوایانهوه، تاكو دواناوه نیش، لەلایەن خەلکەوه نازناوی ناشرین و قسە ی ناخۆشی پێ دەوترای، سال لەدوای سال، تا دەهات خراپتر دەبوو، ئە ی لەو خەلکە هیچ نەدیوه، پێیان دەوت: جنۆکه ی یهک چاو. دەیانوت: تۆ بوونت هەلەیه، بۆیه کهوتە تینوی داوی راپاییهکی کوشندەوه و، بە ئاسانی چالاکییهکانی پۆژانە ی بۆ ئەنجام نەدەدرا.

لە ساڵی ۲۰۱۶ دا، بە هۆی هاوکاری خێزانەکه ی و، مامۆستا و هاوڕێیانی، دواناوه ندی تێپه راند. لەوینوه کهوتە نووسینی کتێبیک که یهکێک لە شتە دلخوازهکانی خۆی لە خو گرتبوو، بەناونیشانی: "زۆمبی، یان ئەو مردووانە ی بۆ ژیان گهراونه تهوه،" دوای سالیکی

تەواۋىي كىرد، يەككىك لە مامۇستايانى پىشۋى، بىلۈكەرەۋەيەكى بىۋ
دۇزىيەۋە.

يەكەم جار كىتەپكەيان خىستە بەردەم كۆمپانىيە "كۆفېننت پۆكز" ۋە بە
بىلۈكەردەۋى رازىبىۋون. كىتەپكەي دىكەيشى "كۆتايى جىھانى مەۋىي"
لە كۆتايىكەكانى ۲۰۱۷دا بىلۈ كىرايەۋە، ئىستە لە چەندەن شۋىنى
بىلۈكەردەۋە دەفرۇشەرىت.

ئارۋن كە ئىستە ۱۹ سالانە، بەسەر ئەۋ كەسانەي ۋا كالتەيان پى
دەكرد ۋ، بە لاقىرتىۋە لىيان دەپۋانى، سەركەۋت، بەردەۋام بە دۋى
خەۋنەكەيدا دەپۋات ۋ، ھانى خەلكان دەدات كە ۋەكۋو ئەۋ بن!

Bullid 19 year Old Born with One Eye Publishes His First Book

www.sunnyskyz.com

My advice to other disabled people would be, concentrate on things your disability doesn't prevent you doing well and don't regret the things it interferes with. Don't be disabled in spirit as well as physically.

Stephen Hawking

ئامۆزگاریم بۆ کهسانی کهمئەندام ئەو هی، تەریز بخەنە
سەر ئەو شتانە ی کهمئەندامی تییه که تان نابیتە پێگر
لە بەردەم باش ئەنجامدانیدا، خەمیش لەو شتانە ی دەبنە
پێگر، مەخۆن، وا مە که پروو حیشت عەینەن جەستەت،
کهمئەندام بیت.

نصیحتی للأشخاص ذوي الإعاقة هي ركّزوا على الأشياء التي لا
تمنعكم إعاقتكم من القيام بها بكشل جيد، ولا تأسفوا على الأشياء
التي تعطلها، لا تجعل روحك معاقة مثل جسدك.

ئەوۋى دەروونت لەبارەى تەمەنى ۱۰ سالىيەو پىت دەلىت

نووسىنى: پىتەر فرىتز

كاتىك منداڭ بووم، ژيان برىتى بوو لە سەركىشى، پر بوو لە ئەگەر و
پرسىار. پىداوئىستىيەكانم لە خواردن، پەناگەيەك و، بزووتندا قەتيس
مابوو. بۆيە ھەموو پوژىك بۆ خۆى، پوژىكى نوئ بوو.

ھەرچى پشووھەكانى كۆتايى ھەفتەبوو، سەرشادبوون بە مەلەکردن لە
چەمەكەدا، يان خلىسكانى سەر بەفر، يانىش جىبەجىكردنى پلانەكان
بوو لەژىر كەپرەكەى باوكمدا.

لە ھاوينايشدا، چىمان دەکرد؟ يەللا بۆ كەناراوھەكە، يان لىخوړىنى
پاسكىل بوو، ئەوانە ھىوايەتەكانى من بوون، بىجگە لەوانە، ھەموو
شتەكانى دىكە بەلامەو ھىچ بوون!

لە تەمەنى ۱۰ سالاندا لە فشار و نارەحەتتەكانى نۆ ژيان
تەنەدەگەيشتم، نەمدەزانى ئەو شتانەى لە بۆسەدان بۆم، چىن؟ كەچى
لە دەيەكانى دواتردا، فشارى كارەكەم، پسوولەكان و پەيوەندىيەكان
ببوونە سەرئىشە بۆم. وەكوو مندالىك، ئەگەر بەدەستى خۆم بووايە،
ھەرگىز ئەو ژيانەم ھەلنەدەبژارد، وەلى كتومت ئەو: سەرپشكىيەكان
بوو.

كە منداڭ بووين، بژاردەكانمان سنوودار بوون، واى لى كردبوو
ئامانجمان پروون بىت، كاتمان ھەبوو بۆ ئەنجامدانىان، لە خۆھەلدانە
نۆ ئەو ھەرايەو، ئازاد بووين، بەلام ئەمپو، چىتان بۆ باس بكەم؟ وا
ژيان بەرەو ھەولى خۆپسىنەر بۆ زىادترکردن، پالمان دەنىت، وەلى
ھەنگاوىك بگەرپۆو دواو و لەخۆت بپرسە: ئەفەندى، ئايا زىادترکردن
باشترىنە؟

کاتیک منڊال بووم، دهمزانی ئەو و گەرمی تیشکی هەتاو و لە پشت ملم دەدات، بۆنی ئەو گیا و گولە تەر و پاراوانەم دەکرد، جریووی چۆلەکەکانیش لە بەیانیهکی زوودا، مژدە دەستپێکردنی پۆژیکێ نوێیان رادەگەیاند.

دەمی با بزەم چۆن وەسفی خودی خۆت، لەو ۱۰ سالە تەمەنی ئێستەت، دەکەیت؟ ئاگات لێیە چەند بە کارەو و سەرقالیت؟ بۆ گەشتن بە ئاستە ئالتوونیهکە پەلەقاژە ناکەیت؟ ئای لە ئەنجامی پێکردنەو بەدوای زیادتردا، چەندە تینوویت!

بێگومان ئەو منڊالە بچووکەکی دەزانیت چۆن بژیت، ئێستەیش وا لەناو ناخندایە! وریا بە، هەناسەیهکی قوول هەلبمژە، گوێی لێ پابگرە، بۆ چرکەساتیک بیر لە مەسەلەکە بکەرەو.

دەمی کەوايە، ئەو شتەکی بۆ هەنووکە گرنگە، چیه؟ لەسەر ئەم هەسارەیه چی بەلاتەو و موبارەکە؟ مادەم دەژیت، بەهرەیهکە و ناکریت وینا بکریت، وەکوو حالەتی ئاسایی لەگەڵ هەر بەهرەیهکی دیکەدا، پێویستە لەسەرت ۲ شت بکەیت:

گوێ لەو شتانە پابگریت و، لەگەڵ خەڵکیدا بە هاوبەشی بیانکەیت.

What Would Your 10 year old self say about your Life?]

www.midlifetribe.com

The only thing we really possess is the time that God has gifted us to live. So let us enjoy it and spend it in good deeds.

له راستیدا تاکه شتیک که هه مانه، ئه و کاته یه خودا پنی
داوین بۆ ئه وهی بژین، دهی با چیرۆ لی وه ربگرین و،
له کرده وهی باشدا به سه ری به رین.

الشيء الوحيد الذي نمتلكه حقاً، هو الوقت الذي منحنا إياه الله
لنحيا، فلنستمتع به ولنقضيه في العمل الصالح.

ئايا پيويستە لەو پيشەيەدا كە خۇشت دەويت، كار بكەيت؟

ئوسىنى: كييفن نجۇ

زۇرىك لە كەسپتتە سەر كە وتوۋەكان ئامۇزگاريمان دەكەن، كە
بەوپەرى خۇشەويستتە، لە پيشەكەى خۇماندا بىتتە، مەش
ھەر ھەمان بۇچوونم ھەيە، بەلام لىرەدا چەند شتتە ھەن، پيويستيان
بە پروونكردنە ھەيە، بۇ ئەو كەسانەى دەيانەويت لەسەر ئەم رىچكە
برۇن، دەيانخەمە پروو.

سەرەتا، ئەو پيشەيەى كارى تىدا دەكەيت، دەكرىت بەختە ھەرىت بۇ
ۋەدى بىتتە، ئايا ئەۋەى ھەموو رۇژانى يەكشەممەيەك لە خە
رادەبىت و، بەرەو كارەكەت دەپۇيت، گەرە نىيە؟

ئەگەر پيشەكەت خۇش ويست، بىگومان ھەموو لەباردابوونەكانت
دەخەيتە خزمەتتە، بۇيە ھەلى گەرەى سەر كەوتن لە بەردەمتايە.

بەلام پيويستە ئەۋە بزانىت، ئەو ھەز و خۇشەويستتە مەرج نىيە
ھەر وا بەردەوام بىت. بزانه پارە تەنيا شتە گرنگەكە نىيە، كەچى
كاتتەك لىت دەپرىت و، بە دەست كەمىيەۋە دەنالىتتە، ئەۋدەم
كارىگەرى نەرىنى لەسەر ژىانت و بەختە ھەرىت دروست دەكات!

خەلكانىكى زۇر ھەن، دەبىنن كىشەكانى داراي، دەبىتە ھەزى
كەمكردنەۋەى خۇشەويستيان بۇ پيشەكەيان. پرسىيارم لەو كەسانە
كردوۋە، بۇ نموونە: كە مۇسىقا، يان مامۇستايەتتەيان ھەلباردوۋە،
چونكە ئەو كارانەيان خۇش ويستوۋە، بەلام بە ھەزى كەمبوونەۋەى
پارەۋە، خۇشەويستتەكەيان لە كەمى داۋە.

له راستیدا جياوازييه کی گه وره، له نيوان نه وهی که کاریک بکهیت و
حهزت لی هه بیټ، له گهل نه وهدا کاریک بکهیت و بژیوی ژيانتی پی
داین بکهیت، هه یه.

له وانه یه مه سه له ی قووته که، هه ندیک جار بیټه هوکاری فشار،
نه خوازه لا نه گهر خیزان و مندالت هه بن، زوریک هه ن و بهرگهی نه و
فشاره ده گرن، هه یشن به و هو یه وه تووشی خه موی ده بن.

که واته، ئایا پیویسته له و شته دا که خوشت ده ویت، کار بکهیت؟

به رای من، وه لامه که له وهدا خو ی مه لاس داوه، نه گهر کاره که
به خته وهرت بکات، به لی.

دوخه نموونه ییه که نه وه یه، به و پیشه یه ی خوشت ده ویت، داهاتیکی
که وره خر بکه یته وه، وه لی نه م بژارده یه یان، بۆ زوریک له خه لکی،
به رده ست نییه!

خه لکی وا هه ن حه زیان به پیشه یه که پاره که ی زورتی بیت و،
خوشیان نه ویت، له چاو پیشه یه کدا پاره که ی که متر بیت و، خوشیان
بویت! هه یشن به پیچه وانه وهن، ئی هه ر که س بۆ خو ی ئازاده.

بۆ یه نه گهر کاریکت کرد و، پاره که یشی نه وه نه بوو، به لام پیی
لخوش بوویت، نه وه بکه، نه گهر یش که می پاره وات لی ده کات
نابه خته وهر بیت و فشارت بۆ ده هیټیت، نه وده م پیشه یه کی پاره زور
هه لبریره، له په نایشییه وه، نه و شته ی حهزت لییه تی، نه نجام بده، یان
بیگویره وه سه ر پیشه یه کی دی.

من وا راهاتووم خه لکی له سه ر نه وه هان بده م، له و پیشه یه دا که
خوشیان ده ویت، کار بکه ن، درکم به وه یش کردووه، نه م ئاموگارییه م
بۆ هه مووان ناگونجیت.

ئىستە ھەم لايەنى بەختەۋەرى و، ھەمىش سەرچاۋەى بەھىزىى
دارايى لەبەرچاۋ بگرە. ئۆف، خۆزگە پارە و پۈۈل ئەو پۈلە
گەرەيەى لە ژيانماندا نەدەگىپرا، بەلام دارى خۆزگە، بەرەكەى تالە!
ئەگەر پارە ئەو كارىگەرەيەى نەبوۋايە، ھىچ كەس لە پىشەيەكدا كە
ھەزىشى لى نىيە، خۆى نەدەرەتاند!

Should You Do What You Love?

www.motivationalwellbeing.com

Today's happiness depends on
yesterday's choice, just today's choice will
determine tomorrow's happiness.

بهخته وهری ئه مرۆ، پشت به بژارده کانی دوینی
ده به ستییت، به ته واوی ههروه کوو چۆن بریاره کانی
ئه مرۆ، بهخته وهری سبهینی دیاری ده کهن.

سعادة اليوم، تعتمد على خيارات الأمس، تماماً كما تحدد قرارات اليوم
سعادة الغد.

گرنگترین ۱۰ خال که پئویستە لەبارەى کاتەووە لەبیرت بن

نووسینی: کاسی بیل

باشە کات بۆ کوێ دەروات؟ دەى پێم نالین: چۆن کاتەکانم بە
شیوەیەکی باش ریک بخەم و بەرپۆوەى ببەم، لە کاتیکیدا ئەو دەروات
و کەس نازانیت سەر بە کویدا دەکات!

رۆژی وا هەیه سەیریکی لیستی ئەرکەکانم دەکەم، ئەو هەموو ئەنجام
نەدراوە، تووشی شوکم دەکەن، دووشەم نا سێشەم، کورە چوارشەم
نا پێنجشەم ئەنجامیان دەدەم، ئەى هەش بەسەرەم، بۆ رۆژی هەینی،
لیستەکە عەینەن رووباری نیل درێژ دەبێتەو!

نەینی پلانیکی کارا بۆ بەرپۆوەبردنی کات، چیه؟ کلیلی وەرەمەکە، لە
پرسیاری پێشووتردا، ئێمە پئویستمان بە پلانیکی هەیه.

یەكەمین شت، پئویستت بە پلانیکی گشتی هەیه، پاشان پلانیکی بۆ
هەموو رۆژیک، لە کاتی دەرشتنی ئەو پلاندە، ئاگات لەم ۱۰ خالە
بیت:

۱- ئەگەر سوور نەبیت لەسەر ئەوێ بەپێی کارە لەپێشترەکان
بژیت، بیگومان خۆت لە وەلامدانەوێ داخواری و هیوای خەلکانی
دیکەدا، بە هەیلاک دەبەیت.

۲- تۆیش وەکوو خەلکانی دیکە، هەر ۶۰ خولەکت لە کاتریمێرکیدا
هەیه، ۲۴ کاتریمێرت لە شەو و رۆژیکدا هەیه، ئێى کات لەو
چرکەساتانە پیکهاتوو، لیت نەبن بە کۆلی شیر، زۆر بە ئاسانی
بەرپۆوە دەبرین.

۳- چۆن خولەکەکانی ژێسانی رۆژانەت بەسەر دەبەیت، خۆت
سەرپشکیت، هەر خۆتیش دەتوانیت بریساری ئەو بەسەربردنەى
بدەیت.

۴- نه که ی ریځه به و شتانه ی که متر گرنگن، بدهیت، نه باردا کاتی شته
گرنگه کانت لی بدن.

۵- کاتیک نییه به گرینگ دانه نریت، هه موو چرکه یه ک، به خشیشیکه.

۶- هه کات بوویت به به ریځه به ری کاته کانت، ئیدی نه و هه موو
کاتر میړه ت بو ده که ریځه وه، دواتر هه هه موویان ده خه یته سه ر ژیانی
خوت.

۷- بگونجای، چونکه هه ندیک پرووداوی له ناکاو، باشتترین رو تینه کان
ده پچرینن، له گهل نه و پچرینه رانه دا ری بکه و، گوئیان پی مه ده.

۸- کاتیک به شتیک ده لییت: به لی، یانی به شتیک دیکه ت وتووه:
نه خیر، ده خیل بم نه و شته ی دیکه خیزانه که ت نه بییت.

۹- هه ده میک زیادتر نه و ده که گرینگه کانت به جوانی هه لسو وړاند، نه و
کات وهختی زیادترت بو نه و شتانه ی به لاته وه له پیشترن، ده بییت.

۱۰- نه و ریځه یه ی که ۲۴ کاتر میړه که ی پی به سه ر ده به ییت، ده توانیت
جیاوازی له نیوان نه و خیزانانه ی له هه لچوون و که فوکولدان، له گهل
نه و خیزانانه ی به ئاسانی له گهل یه کتردا ده دوین، دروست بکات.

The 10 Most Important Things to Remember about Time Management

www.jmom.com

Time = life, therefore, waste your time and
waste your life, or master your time and
master your life.

Alan Lakein

كات = به ژيان، بويه يان كاته كهت به فيرځ ددهيت و،
ژيانښت هر و، يانښ كات هلدسوورپښت و،
ژيانښت هر و.

الوقت = الحياة، ولذلك إما أن تضيع وقتك وتضيع حياتك، أو أن
تتحكم بوقتك وتتحكم بحياتك.

ئايا پووى داوه دانىشتىت و بىرت لەوه كىرەيتەوه كە "بووم بە
چى؟"

نوسىنى: مايند فۆل فۆكس

بروام واىە رېگەيەكى بنىاتنەر لە تېھزىندا ھەيە، ئەويش ئەوئەيە بىر
بگەيتەوه لە: ئەو شتە چىيە كە تا ئىستە نەبووم پىي؟

بۆ ھەموو ئەوانەى لە كاروانى ژيانىندا ھەست بە چۆكدادان دەكەن،
لەجياتى ئەوئەي مەعنەويياتيان بەرز بىت، پىيان دەلیم: بىگومان منىش
تووشى بارى لەو جۆرە ھاتووم و لە كەنارى مەرگ گەراومەتەوه و،
لەتەن تىدەگەم، منىش جار ھەبوو پىخەفەكەم بە فرمىسكەكانم
شۆريو!

بەلام ئەو شتانە دروستيان كردم، ئىوئەيش ئەو چۆكدادانە دروستتان
دەكەن، ھەروەكوو چۆن وايان لە من دەكرد، بە رېگەيەك
ھەلسوكەوت بكەم، وەكوو ئەوئەي شتىكم لەدەست دايىت، بىر لە
نەمانى پارەكەم، ھاوپىكەم، باوكم، يان قاچى لای راستم بكەمەوه،
كەچى دەبوایە بىرم لەو شتانە بكرەيەتەوه كە دەستم كەوتوون.

بەردەوام دەتوانىت بلىت: شارەزايىەكم پەيدا كرد، ئەوئەت پەيدا
كردووه، فیر بووئەت چۆن ھەلسوكەوت لەگەل بارودۆخە سەختەكاندا
دەكەيت؟ چۆن ئەو شتانەى كە ھەتبوون و، ئەوانەيش ئىستە ھەتن،
ھەلسەنگىت؟

Do You Just Sitdown Thinking What Have I become?

www.sunnyskyz.com

Be strong because things will get better. It
may be stormy now, but it never rains
forever.

به هیڅ به، چونکه کاروباره‌کان ده‌گونجیت باشتو بین،
له‌وانه‌یه ئیسته که‌شه‌که زریان‌او‌یی بیت، به‌لام خو تا
سهر باران ناباریت!

كن قویاً، فالأمر تتحسن، قد يكون الطقس عاصفاً، واكنها لن تمطر
إلى الأبد.

خۆشەويىستى ئەو شتەيە ھەموو سەرکردەيەك پىئويىستى پىئى ھەيە
نووسىنى: مايكل نىكولاس

ھەموومان ئەو بەرپىوۋەبەرە توند و مرقن و سەرکەشەمان تاقى
کردەو، كە ھەر دەبووايە ھەموو شتىك بە كەيفى ئەو بووايە.
سەرەپاي ئەوۋى ئەو جۆرە لە بەرپىوۋەبەر، داواكارىيان زۆرە، كە
كەمترىن ھاوسۆزى و رېزگرتن بۇ ئەندامانى تيمەكە دەردەبېن، بەلام
جۆرىكى نوئى لە سەرکردە ھەن، تيمەكەيان خۆش دەوئىت و،
خزمەتيان دەكەن و، جۆرىك لە رېكوپىكى نیشان دەدەن.
بەلى، متمانە و سووربوون لە كاتىكەوۋە بۇ كاتىكى دىكە، پىئويىستن،
وھلى دەبىت بە وريايى و، لە كاتى پىئويىستدا بخرىنە كار.
مارى جۆ ئىسمۆس بېرواي وايە، سەرکردەكان ئەو كاتە
سەرکەوتوون، كە تۆزىك لە توندى و، زۆرىك لە خۆشەويىستى بەكار
دەخەن.

من ايتردا پىئويىستىم بە ھەندىك لە خۆشەويىستى ھەيە:
ئەم ھەفتەيە لە فلورىداين و، لەگەل خىزانىكى دلخۇشدا كات بەسەر
دەبەين، دواي تەواوبوونى بەزم و پەرمى جەژنى سپاسگوزارى،
بەياتى لەسەر لىنوارى جيخەوۋەكەي ماريستونى كچە ۸ سالانەكەمان
دانىشتىم، ئەو خەرىك بوو خۆى بۇ قوتابخانە، ئامادە دەکرد.
دواي ئەودى لە ھەمام ھاتە دەرى و، بەدەم رىئوۋە قۇپچەي لاي
خوارەوۋەي كراسەكەي دادەخست، وتى: ئايا ئەو ھا گونجاو؟
- بەلى گيانەكەم، زۆر جوان دەردەكەويت، ئاي كە شانازىت پىئوۋە
دەكەم، چەند ئاقلانە بە زەنگى لەخەوۋەلسىنەرەكە رادەبىت، جەلەكان

هەلدەبژیریت، هەر خۆت لەبەریان دەکەیت، پاکوخواویتی ژوورەکت
پادەگریت.

+ بەلێ، من بەردەوام پاکوخواویتی ژوورەکم پادەگرم، ئەو وا نییه
باوکە؟

- وتم: لەوە زیادتر شانازی بە چییەو بەکەم؟ مەگەر بتخۆم هاها.

ئێتر بۆ خۆت هەموو شتیکت پێ دەکریت، تەواو.

+ وتی: نا نا باوکە، پێویستم بە کەمێک لە خۆشەویستییه!

خۆشت بوین:

دەزانم خۆشەویستی و نەرمونیانی لە شوینی کارکردندا، وەکوو
چەمکیکی نامۆ دینە بەرچاو، لەبەر ئەوەی ئێمە هەموومان لەگەڵ ئەو
هەستی چۆکدادانە بەرپۆهەریکی گۆینەدەردا، پراهاووین.

ئێ کاکێ خۆم، دادەوێ من، هەموو کەسێک کە هاتوووتە نیو
جیهانەکە تۆو، بۆ ئەوەیە خۆش بویستریت، جا ئەو کەسە ئەندامی
خیزانەکەتە، هاوڕێتە یان هاوڕێی کارتە، هەیان چەند چرکەیهکی
پێویستە، هەیشە بۆ چەندان سال، ئەگەر وا بوویت لەگەڵیاندا، لە کاتی
شکستەیان، یان بەرز و نزمی پراوچووونە کانتاندا، دەتوانن ریکوپییک
بن.

لێیان بگەرێ خۆشیان بویت:

لە بەدبەختیدا زۆریک لە بەرپۆهەرهکان هەر لە دوورەو،
سەرپەرشتی دەکەن، بۆیە کەسانی ژێر دەستیان ناسن، ئەوانیش
ئەو بەرپۆهەرهیان ناسن!

سەرکردەو تەواو، ئەوانەن کاتەکانیان لەتەک ئەندامانی تیمەکیاندا
بەسەر دەبن، لە ژێرانی تایبەتیان تێدەگەن. زۆرتر کار
لەژێردەستەکانیان دەکەن، کەمتر دوودلن لەبارەو خۆیان،

پله‌كەيان، ماوه‌ی مانه‌وه‌يان له‌و پۆسته‌دا، زیادتر گرنگی به
خزمه‌ت‌کردن و خوش‌سویستنی تیمه‌كه‌يان ده‌ده‌ن.

ب‌اله‌بنی هه‌مانه‌كه‌ بده‌م: كاكه، د‌اده، خه‌لكی پله‌كه‌ی تۆیان به‌لاوه
گرنگ نییه، به‌لكو خۆتیا‌ن به‌لاوه گرنگه، ده‌ی مه‌ردی خوا به‌و، له
خزمه‌ت‌کردن و، پ‌یزگرتنیا‌ن، لالووت مه‌به!

Love- One Thing Every Leader Needs

www.michaelnichols.org

What you do makes a difference, and you
have to decide what kind of difference
you want to make?

Jane Goodall

ئەو ھى پىي ھەلدەستىت، جياوازييه كه دروست دەكات،
پىويستە لەسەرت بىر يار بدەيت، دەتەويىت چ جورە
جياوازييهك بەيىنيتە دى؟

ما تقوم به يحدث فرقاً، وعليك أن تقرر أي نوع من الفرق تريد أن
تحدث؟

ئايا لەوەدا نەقەم بووئە كە وئەهە خۆت زۆر بگريئە؟

ئەو سەنئەت: د. زەك كارتەر

بەشەك لە لىكۆلەنەوكان زۆر دوودلەن لە ئاست ئەو، كە ئەو
بىرۆكەيە لەوانەيە راست بىت، پەرەپەندەرى ئەپەكانى تۆرەكانى
كۆمەلەيەتى، هەيزى مەشەك، نەخەزەلە كەركەكانى دەرەكەمان ژىربار
دەخەن، بەو هەولەيە لە كاتى زۆر سەرقالبوونىشماندا، نەتوانىن لە
ئىنتەرنەت دوور بگەوينەو، چۆن؟ با بۆتەنى بگيرمەو:

ئەو داتا و ژمارەسازىيەيە كە لە ئەپەكانى مۇبايلى زىرەكدا هەن، لاىك
و كۆمەنتەكانى ئەو وئەنەيە پەشتەر بلاوت كەردوونەتەو، دەشارنەو،
لە كاتى گونجاوئەشدا ئەو ژمارەسازىيەيە، كە لەپەناو تۆدا و بە
پەشتەستەن بە پەشتەرە پەگەيانەدەكەت و، لاىەنە تەايىبەت و
كەسەيتىيەكەت، دانراو و بەرنامەپەژەراو، لە مەشەكى تۆدا هۆرمۆنى
”دۆبەمەن” دەردەدات، ئەمەيش يەنى ”هۆرمۆنى چەتەن” كە لەو كاتەدا
دەردەدرەت تۆ چالاكەيەكى خۆش ئەنجام دەدەيت، هەمان هۆرمۆنە
پەرەپەندەرى ئەپەكانى تۆرەكانى كۆمەلەيەتى پەشتە پە دەبەستەن، تەكو
تۆ بە بەردەوامى بەكارىان بەئەيت، ئەوئەش وەكەت، پەيوەندەيەكان
و ژيانى تەيەتەيت، بە شەوئەيەكى نەريئە، پەي كەريگەر بن.

كاتەك لەو تۆرەدا بۆ چەندەن جار و دووبارە، وئەنە بلاو دەكەيتەو
و، لاىك و كۆمەنتەكان دەبينەيت، ئەو دەم بۆ تەركەرنە ئەو بىرەيتىيەت
هەر وەكەيت و، وئەنەيەك، پەتەتەكى ورووژەنەر، شەير دەكەيت،
چەيە؟ سە بەلكو لاى خەلكى خۆت دەربەخەيت و، بەباشزانەنى ئەوان
بەدەست بەئەيت.

لىكۆلەنەوكان، ئامازە بەو دەكەن، ئەو بارە، وات لى دەكەت لە هەلى
بەينەنى ئەوانى دىكە، خۆت بەزەيتەو، چۆنكە تۆ زۆر بە سەدەيى، لە

پیشوازيکردن له به باشزانينى ئىنتەرنىتتا نقوم بوويته، ئى خۆت پى له ئاسمانه و، خەلكيش له چلكاودا، بۆيه ناتەويّت له پەيوەندىيەكانتدا، پراوېچوون و كارليككردن، لهگەل ئەوانى دىكهەدا بكەيت، يان ئىلھاميان لىوہ وەربگريت.

تۆرەكانى پەيوەندىي كۆمەلايەتى، ئەجىندايەكى نەئىيان ھەيە:

بە شىوہيەك كاربەپتوہبەرانى ئەو تۆرانە، دەتوانن ئامانجى خويان لەوہدا كە تۆ خۆت پى تاوسە و، خەلكت لا ژيژگە و، تەركيزت دەخەيتە سەر خۆت و، ئاگات لە پىداويستىيەكانى خىزان، مندال و ھاوپىيانت، نامىتت، بىيئەوہ.

لەگەل ئەوہيشدا خۆدوورگرتنت لە بلاوكردنەوہى ويئەكانت لەو تۆرانەدا، خەريكە بىيئە تاعونىك و كەس حەزى پى ناكات، يانى مەبەستم ئەمەتانى:

بىگومان بەشداربوون لە چالاكى و پرووداوەكانى واقىعدا، تەنيا بۆ ئەوہى بلاويان بكەيتەوہ، تىگەيشتنت لەو واقىعەى چاودىريت كرىوہ، دەيشىويئىت، ئى ئەو دەمەى تۆ ناتوانيت چەند خولەكىكى زيادتر بمىيئەوہ، بەبى ئەوہى سەيرىكى مۆبايلەكەت نەكەيت، يان ناتوانيت چەند كاترئىرەك بمىيئەوہ و لە تۆرەكانى كۆمەلايەتيدا، بلاوى نەكەيتەوہ، ئەوہ يانى جۆرىك لە ئالوودەبوونت تووش ھاتوہ، وەكوو ھەر جۆرىكى دىكەى ئالوودەبوون، دواتر لە پەيوەندىيەكانت لەگەل ئەوانى دىكهەدا، ئازاريان دەدات.

پەيوەندىيەكان لە ژىر ھەرەشەدان:

زۆرىك لە لىكۆلىنەوہكان ئاماژە بەوہ دەكەن، تۆرەكانى كۆمەلايەتى و بەكارھىنانى مۆبايلى زىرەك و، ئامرازەكانى دىكەى راگەياندىنى ژمارەسازكراو، پەيوەندىيەكان تىك دەشكىنن.

له پروی کرده ییه وه، په یوه نندییه کانی خیزانی له هلی به هیژکردن
 به دور ده بن، چونکه هیژی ویستن بؤ وازلینانی موبایل لاوازه.
 په یوه نندی دایکان و باوکانش به منداله کانیانه وه، ده شیتویت، ئی
 هریه که و به به رده وامی له سهر یارییه که، یان گه ران به نیو
 توره کاند، له به سهر بردنی کاته که ی له گهل خیزانه که دا، به له پیشتر
 راده نیت، پروونه ئه و جوره په یوه نندییه پهره ناسیتیت و دروست
 ناچیتته پیش، ماده موبایل هه ژموونی به سهر ئه قلی پیاو و ژنه که دا
 کردیت و له کاتی گوتوبیژدا هیچیان ئاگای له مه حموی بی زه واد
 نه بیت!

هاورپیه تیش بووه به شتیکی گریمانه یی، ئه ویش هر ئه وینه و،
 پؤست و، لایک و کومیناتانه یه و هیچی دی، جهسته یه کی بی گیان!
 براینه، خوشکینه، ئیمه پیوستان به گه شه پیدان و ئاشکراکردنی ئه و
 په یوه نندیانه و کاریگه ربوون پیان هیه، تاکو به رده وام بن و، پهره
 بگرن، نه ک تیتورپن ته نیا له و تورانه وه بیت و، له کاتی یه کدی بینیدا،
 خومان له خهت بدهین!

دهی که وا بوو، پیوستانه چی بکهین؟

ئایا پیوستانه له وه و دوا وینه و، پؤست شیر نه کهیت؟ به و راده یهیش
 نا، وه لامه که، بریتییه له: به ریوه بردن و خو هه لسو و راندنی باش.
 قهیدی نییه وینه بلاو بکه ره وه، تا ببینریت، به لام با و نه بیت ته رکیزت
 هر له سهر خوت بیت، چونکه ئاسانه له خودی خوماندا ئه سیر بین و
 بیینه به کار به ری خود، ئاگایشمان له وانی دی نه بیت و، ژیان
 راسته قینه مان لی بیت به شتیکی له بیرکراو.

فرموو ئه وه چهند ههنگاو یک هه لېگره و، واز له خو به باشزانین و
 له نجه ی تاوس بهینه و، ته رکیزت له سهر خود دور بخه ره وه،
 ئه مهیش خاله کائن:

- ئەگەر تۆكەسنىڭ پۇژانە و بېشومار، وئىنەى خۇت لە تۆرەكانى
كۆمەلەيتىدا بىلاو دىكەيتەو، پىويستە لەسەرت دووبارە دەررونت
بار بەئىت و، سنوورىك بۇ ئەم كارەت دابىئىت، يانى بىكە بە
پۇتىنىكى ئاسايى و باو، كاتىشت پىويستە ئەو پۇتىنە واز لى بەئىت،
ئى خۇ بە يەك دوو جار فېر نەبوويتە و، لە كەفوكولىكدا ئالوودەى
نەبوويت!

- ھەول بدە ئەپەكانى ئەو تۇرپانە لەناو مۇبايلەكەتدا بىرپىتەو، تەنيا
ئەكاونتەكانى تايپەتى وەكى ئىمىل، ئەويش لە لاپتۇپەو، يان لە
كۆمپىوتەرى شوپنى كارەكەتەو، بىكەرەو، چىت پى دىكرىت، خۇت
ھەلبىسوورپىنە، لەوانەيە چەند ھەفتەيەك، يان چەند مانگىكى بوپت، تا
پادىت. دەتوانىت لەبرىى ئەو ئەپانە، شتى بە سوودى پۇشنىرى،
زانستەكان، بوارى داھىنان و زىرەكى دابىەزىت.

- بۇ ماوەى ھەفتەيەكى تەواو، لە ھەموو تۆرەكان خۇت دابىرە،
پۇژانە بزانە ھەستەكانت چۈن؟ ھەلسووكەوتت نەگۇراو؟
بىرکردنەوكانت چىيان لى بەسەر ھاتوۋە؟ لەخۇت وورد بىەرەو، لە
پەيوەندىيەكانت بە خەلكانى دىكەو، تىفكرە.

- ھەموو ئەو مەيدانخوازىيانەى دىنە پىت، تۆماريان بكە و، نەكەى
وئىنەيەك بىلاو بكەيتەو، ئەگەر سەركەوتى، بىنووسە، پاشان دواى
ئەو ھەفتەيە، لەگەل دەررونى خۇتدا، گوتوبىژىكى راستگۇيانە بكە، بە
ھەموارکردنى نەرىتەكانت لەو بواردە، ھەلبىسە.

- كاتىك لەگەل ھاورپىيان، يان خىزانەكەتدا دەچىتە دەرەو، ھەرچىت
پى دىكرىت، وا بىرمەكەرەو كە وئىنەيەك بگرىت و، لە تۆرەكانى
كۆمەلەيتىدا بىلاوى بكەيتەو، تەنيا بۇ ئەو بىگرە، وەكى
يادەوەرىيەك، لە مۇبايل يان كۆمپىوتەرەكەتدا خەزنى بكە و تەواو،
خۇشى و چىژ لە سەفرەكەتان وەرېگرن، كورە بابە ئەم مۇبايلە بوو
بە چى؟

- له کاتی کۆبوونه وه له گهل هاورپیان، یان خیزانه کهتدا، با
مۆبایل کهت له گیرفانتدا بیست، چونکه به وهی له کاتی
قاوه خواردنه وهیه ک، یان نانخواردنی ئیوارهدا، مۆبایل کهت له سهر
میزه که دانا، یانی پپیان دهلیت: ئهو دانیشتن و کۆبوونه وهیه به گرنگ
دانانیست و، ئهو نرخه ی لات نییه، ئه گهریش دهستت بو برد و،
کهوتیه گهران، یانی خۆپهرست و که مرپز ییت. به لام بو حاله ته کانی
پپویتی، ئهو قسه یه وا نییه.

- به شیوه یه کی شایسته، وینه بلاو بکه ره وه، یانی به جلی ناریکه وه
وینه بلاو مه که ره وه، چونکه ئهو تیروانینه به خه لکی ده دات، که تو
خودپهرستی و ته نیا مه به سست خۆته، دواتریش به ره و خۆ
به کاملزانیست ده بات، ئه ویش وه کوو ئهو وایه دوا ی کلاوی بابر دوو
کهوتیت!

- کاتی که هه سست به جوریک له له خۆباییبون و خۆبه باشزانی کرد
و، ویستت وینه یه ک له و تۆرانه دا بلاو بکه یته وه، له خۆت پپرسه:
هۆکاری بلاو کردنه وه ی ئهو وینه یه چییه؟ ئایا به پالنه ری بره ودان به
خود ده یکه یست؟ ئایا له کاتی داگرتنی دا هه سست به جوریک له
شانازیکردن به خۆته وه ده که یست؟

وه لامه راسته که لای خۆته. جا کاتی که له خوارووی وینه که ته وه،
قسه یه کی به ناوبانگ، یان حیکمه تی که ده نووسیست، یانی هه ولی
یاریکردن به بینه ری ئهو وینه یه ده ده یست، به شیوه یه ک وا له بینه ره که
ده که یست گوایه قسه که ت مه به سسته نه ک وینه که، ده ته ویست ئهو
نقومبوونه له خوددا بشاریته وه، هه ولی خولقاندنی واقعی کی ساخته
ده ده یست.

بو نمونه: ئه گهر به یانییه ک له ژووی به شه ناو خۆییه که تدا، هه ستایت
و ۱۵ وینه ت گرت و، ئه م قسه یه ت له سهر پۆسته که نووسی: "ئیسته
له خه و رابووم، ئای له چ حاله تی کی شپرزدام،" یانی ئه وده م تو

دەتەوئیت پئویستیت بە بەباشزانین گەر بدەیت، کەچی بە وئەیهکی
ساختە پەیوەندیان لەگەڵدا دەکەیت!

بیگومان بلاوکردنەوهی وئە لە تۆرەکانی کۆمەلایەتیدا، کاریکە مانای
ئەو ناگەیهنیت خود گەشە کردوو، بەلام ئەگەر بە جوانی بەرپۆه
نەبریت، دەکریت خود داتەپینیت و، پەیوەندیەکان لەگەڵ خەلکانی
دیکەدا، تیک بشکینیت.

لە راستیدا، زۆریک لە ئیمە پئویستمان بەوێه، دووبارە چاو بەوێه
بگیرینەوه، داخۆ لە کویدا خودمان وەدی دەهینین؟ ئایا لەرپی
بلاوکردنەوهی وئەو دەبیت و، پیاوەلەدان و کۆمیتتی خەلکی فوومان
پیدا دەکەن؟ یان لەرپی رازیوونی خەلکییەوێه لیمان؟ کە دەکریت
لەلایەنەکانی ژیانی واقعییەوێه بیت، نەک ئەو تۆرانه.

ARE YOU SELF-EL ABSORBED?

WWW.PSYCHOLOGYTODAY.COM

It is painful to watch children trying to show off for parents who are engrossed in their cell phones. Children are nostalgic for the good old days when parents used to read to them without the cell phone by their side or watch football games or Disney movies without having the iphone handy.

Sherry Turkle

مايهی ئازاره دهبینیت مندالان به دهوری دایک و باوکیاندا دین و دهچن و خوڤیان نمایش دهکهن، کهچی ئەوان به هوی موبایلهکانیانهوه له گوئی گادا خهوتوون. بیگومان مندالان تامهزروی ئەو پوژده دهستبهتالانهن که دایکان و باوکانیان چیرۆکیکیان بو دهخویننهوه و، موبایلهکانیان له تهنیشتیانهوه نین، یان تامهزوری ئەو کاتانهن که لهگه‌لیاندا سهیری توپی پی، یان فیلمیکی دیزنی دهکهن و، ئایفونه‌که‌یان به دهستهوه نییه.

من المؤلف رؤية الأطفال وهم يحاولون الاستعراض أمام آبائهم المنهمكين في هواتفهم الخلوية. إن الأطفال يحنون إلى الأيام الخوالي عندما كان آباؤهم يقرؤون لهم قصة من دون أن يكون الهاتف الخلوي بجانبهم، وعندما كانوا يشاهدون معهم مباراة كرة قدم أو فيلماً لـديزني من دون أن يكون الأيفون في متناول اليد.

تۆلەوان جیا نیت، بەلام دەتوانیت وا بکەیت!

بیگومان ئەو منداڵانەی کە لەسەر ئەو باوەرە گەورەبوونە گوایه
لەسەر ووی هەموو کەسیکەوێن و، لە هەمووان باشتەرن، پێویستە لە
کۆتاییدا ڕووبەر ووی ئەو واقعیە ببەوێ، کە تۆ بەو شیوەیەش نیت،
وا خۆت هەلدەکیشت، بەلی هەندیک سیفەتی جیاوازی لە خەلکی
هەیه! وەلی ئەوەندە ناوازه و دەگمەنیش نیت!

نابیت بە هیچ شیوەیەک خۆت لەو تەلەیه بئالینیت، کە پێویست ناکات
بە جددی کار بکەیت، یان گریمانەی ئەو بکەیت ژیا نیت بە شیوەیەکی
نموونەیی پێ بکات.

لە واقعیە ئەوانەی وا خۆیان بە ناوازه لە قەلەم دەدەن و، برۆیان
وایه هەموو شتیک بە ئاسانی دیتە بەردەستیان، زیان بە خۆیان
دەگەیهێنن. باشە ئەگەر وا بیت، ئایا بە راستی لە سەرکەوتن
تێدەگەیت؟ ئایا ڕوو دەدات؟ خەونەکان خۆکارانە دیتە دی؟

ئەگەر لەبەر ئەوەی تۆ ناوازهیت، هەموو شتیک دیتە دی، لەو
دوودل مەبە وانهیەکی گەرم لە دەست دەدەیت!

کاروبارەکان ئەو ها دەپۆن:

لەوانەیه تۆ یەکیک بیت لەو کەسانەی وا گەورە کرابیت و، ئەوەندە
خەیاڵپلاو بیت، گوایه هەموو شتیک دیتە بەردەستت، ئی چیه جوان و
هەلکەوتوویت! زۆر باشە، هیوادارم دەنگی شوکی واقعی کەمتر
هەراسانت بکات. کاروبارەکان بەو شیوەیه بەرپۆن و، ژیا نیت
هەمووان پێ لە بەر بەست.

هەرگیز داها تووێهکی گەورە ناییت، ئەگەر ئەو ڕا بردووێ گەورەیهت
هەبیت، زۆرێک لەوانە خۆیان هەلخەلەتاندووێ، کاتییک ئەو بارەیان

هاته پيش، بىردەكەنەوۋە چىيان بە خۇيان كىردۈۋە؟ ئەو ھەموو
مىندالەي دەۋلەتمەندانت لەبىرە، كە كاتىك پىگەيشتن، ژيانىان تىك
دەشكىت و، بەرەو دواۋەوۋە دەگەرپىنەوۋە و، مايەچوۋچ دەبن!
دەگمەنىت؟ نا.

دەتوانىت سەرپىشك بىت؟ بەلى.

ئەگەر دەتەۋىت شتەكان بە دلى تۆ بىنە پيش، ئەوۋە بە دەستى خۆتە،
كى رپى لى گرتوۋىت؟ دە ھەلبىزىرە!

لەخۇبايىبوون گەۋرەترىن دوژمنە، بىر كىردنەوۋە لەۋەي تۆ ناۋازەيت و
نموۋنەت نىيە، راکىردنە لە واقع، يانى كۆلى بەرپىرسىارىتى ھەلناگرىت
و، بەرگەي بىرىاردان ناگرىت.

بۆيە، دووركەۋتنەوۋە لەرپىگە دوۋرەكە و داننان بە ھەلەكاندا و،
گرتەبەرى شىۋازىك بۆ گۆرپانكارى، مىندال ھەلخەلەتپنەرەيە و، دەبىتە
بەربەست لەبەردەم پىشەۋەچوون و، سەرکەۋتەنماندا.

دەي ئەگەر بە نىياز نىت لەسەر ئەسپە شەلەي لەخۇبايىبوون بىتە
خوارى، لە كەش و فشى خۆبەپابەندزان و خۇپارىزىي خۆت رىزگار
بەكەيت، ئەوۋە لىي گەرپى ھەر مەيە مەيدان و، ھەيائى خۆيشت مەبە!

ئايا تا ئىستە ھەر خۆت بە دەگمەن دەزانىت؟

كەسانى ناۋازە و جيا، خۇيان ناخەنە ئەو رىزەۋە و، خۇيانى پىۋە
بانادەن، بە سادەيى خۇيان دەيسەلمىتن ناۋازەن، چونكە بەلايانەۋە
گرنگ نىيە ۋا بن، ناشيانەۋىت لە رپىسا گشتىيەكە لا بدەن.

لەجياتى ئەۋە، شتى ناۋازە ئەنجام دەدەن، ئەۋان كەسانىكن بۆ ئەۋ
شتانەي ئىستە ھەيانە، ھەۋلىيان داۋە، لەپىناۋ خەلكانى دىكەيشدا
خۇيان خستۈۋەتە نىۋ مەترسىيەكانەۋە، بۆ ۋەدىھىتئانى ئامانجەكانيان،

ههوليان خستووته گه، كارىكى ئامانجدار دهكەن و،
چاوتىبىرىنەكانيان وەدى دەھىن.

كەسانى ناوازه، كاتىك شىكست دەھىن، بەرەنگارىي دەكەن، ئەگەر
دەستى يارمەتییان بۆ درىژ كرا، ماچى دەكەن، پى بە كەسانى
دىكەيش دەدەن لە چىرۆكى ئەمانەو وانه وەرېگرن. ئەوان ھەم فېر
دەبن و، ھەمىش خۆيان باشتەر دەكەن، ئى پەرە بە خۆيان دەدەن و
برايەو.

كەسانى ناوازه وا نازان جىھان قەرزاريي ئەوان بىت، بەلكو خۆيان
بە قەرزاريي جىھان دەزانن، كاتىكش دنيا بەجى دەھىلن، شىن و
واوھىلاي خەلكى بۆيان، دنيا دەتەنیت، چونكە ژيانيان ھەر بۆ خۆيان
نەبوو، بەلكو چىيان بۆ خەلكى پىكرابىت، قوسوورىيان نەكردوو.

ژيان بەدەورى تۆدا خول ناخوات. ئايا دەتەویت ناوازه بىت؟ كەواتە،
دەست پى بکە و، شىتیک بە جىھان و ئەو خەلكەي دەوروپەرت
ببەخشە، سوودبەخش بە، با بوونت ئامانجدار بىت، پابوچوون و
تواناكانت لە كارى چاكەدا، وەكار بخە، داھاتوویەك بنیان بنى،
خەلكانى دىكە ئاواتەخوازی بن.

بۆچى؟

چونكى تۆ ناوازهیت و، "ناوازهبوونت" بەلاي ئیمەو، مانای خۆي
ھەيە!

You are Not Special, but You can Be

www.lifehack.org

#٤٠

Stop trying to be amazing and start being useful.

Jay Bear

له ههوله کانت بۆ ئهوهی بییت به کهسیکی ناوازه،
بووهسته، دهست پی بکه و ببه به کهسیکی بهسوود.

توقّف عن محاولاتك أن تكون مذهلاً وابدأ بجعل نفسك مفيداً.

تېگە يىشتىكى دېكە لەبارەى بەختە وەريە وە

نووسىنى: ئانون

دەمە وىت ئەو بەبىر ھەمووان بەيئەمە وە، لە راستىدا تۆ پىويستت بە و
ھەستى دىلخۇشىيە نىيە، كە بەردە وام بەختە وە ر بىت!

بەختە وە رىي، سەرەپاي ئەو لايەنەنەى ژيان كە نەريئىين، ئەو يە
بەردە وام لەگەل دەروونى خۇتدا ھەست بە ئاشتى و ئارامى بىكەيت،
خۇ ئەگەريش لەو چركەساتەدا بەختە وە ر نەبىت، كەچى ھىشتا ھە
پازىت و، دەزانىت داھاتوو پرشنگدارترە.

پىش ئەو ھى ئەم قسەيە رەت بىكەيتە وە و، بەلاتە وە ئاسان نەبىت، لەم
بارودۇخەى ھەنووكەتدا وا بىر بىكەيتە وە، درك بەو ھىش بىكە،
چارەسەرەكە لەو ھەدا خۇى ھەشار نەداو، لە ژياندا خاوەنى
دىدگەيەكى ئەريئى بىت و جادووئاسا دەستت بىكە وىت!

دەستخستنى دىدگەيەكى ئەريئى بۆ ژيان، ئامانجە نەك ئامراز.

تەنەت ئەگەر تۆ ئىستە ھەست بە پازىبوون و ئاشتى و ئارامى
دەروون نەكەيت، خۇ دانەپزاوويت، ھەستە و ھەولى خۇ رزگاركردن
بدە!

ئەگەريش ئىستە نەتوانىت وا بىكەيت، ئى خۇ كات نەبزاو و، ئەمرو نا
سبەى، چى دەبىت با ھەندىك سەركىشى و مەترسش بىنە رىت؟

ئەو تەنيا رىگەيە و تەواو، مل بنى و ناوى خوداى لىبەيئە، ھە
سەرتى تىدا نەچىت، مولك و مال بە قوربانى خۇت بىت! ئەدى وا
نىيە؟

What Happiness Is?

www.sunnyskyz.com

#٤١

And as hard as things mat be, find the
courage to start all over again.

Evan Sanders

به ئەندازەى ئەوەى دەكریت كاروبارهكان زۆر قورس
بن، ئازایەتى ئەوەیه سەرلهنوێ دەست پى بكەیتەوه.

وبقدر ما يمكن أن تكون الأمور صعبة جداً، الشجاعة لتبدأ من جديد.

Belive you can & youre halfway there.

T. Roosevelt

بروات وا بیت که ده توانیت، به وه نیوه ی ریگه که ت
بریوه.

آمن أنك تستطیع، وستکون قد قطعت نصف الطريق.

من ده توانم!

یه کیك له زۆرتترین ئەو شتانهی كه خوشحالم دهكەن، سەرکەوتنه له جێبهجێکردنی کاریکدا كه خەلكانی دیکه به ئەستهمی دهزانن!

له و چەند سالانهی رابردوودا، حەزم لهوه بوو به پێگهیهکی باش بگه‌م و، یه جددی کارم بۆ ده‌کرد، که‌چی بیهیوا مامه‌وه و، پێی نه‌گه‌یشتم.

ئه‌وه‌م له‌بیره که یه‌کیك له به‌رپرسه‌کانی پیشووم پێی وتم: تو کارامه‌یه‌کانی سەرکردایه‌تیت تێدا نییه، بۆیه که‌سیکی دیکه‌مان هه‌لبژارد.

له‌دوای سالیك، که له‌گه‌ل رێکخراوی "تۆست ماست" دا خۆبه‌خشانه کارم ده‌کرد، هه‌لسه‌نگاندنی نایابم له‌لایه‌ن سەرۆکی رێکخراوه‌که‌وه پێ به‌خشرا، دیاره ئه‌و هه‌لسه‌نگاندنه بۆ کارامه‌یه‌کانی سەرکردایه‌تی بوو، وه‌کوو به‌رپۆه‌به‌ری ناوچه‌یه‌ک کارم کردبوو.

یه‌که‌مین شتیك که به‌ خه‌یالدا هات، ئه‌و پرسته‌یه‌ی به‌رپۆه‌به‌ره‌که‌ی پیشووم بوو، ئای که کاریگه‌رییه‌کی سهرسوورهنه‌ری له‌سهرم هه‌بوو!

له‌و کاته به‌دواوه، بروام وایه ئه‌گه‌ر که‌سیك پێی وتم: تو ئه‌و توانایه‌ت نییه، یان ئه‌وه کاریکی بێ فایده‌یه، یان ئەسته‌مه، یان ناگونجی‌ت ئه‌وه بکه‌یت، منیش به‌رده‌وام ئه‌و چیرۆکه‌م دیته‌وه بیر و، زه‌رده‌خه‌نه‌یه‌کی بۆ ده‌که‌م و، ده‌زانم که ده‌بی‌ت، یان ده‌گونجی‌ت.

له‌وه به‌دواوه، به‌رده‌وام ئه‌و پرستانه‌ کو ده‌که‌مه‌وه که ده‌لین: شتیکی وا ئەسته‌مه، یان ناگونجی‌ت، چونکه ده‌زانم ئه‌گه‌ر به ئامانجه‌که‌م گه‌یشتم، خوشییه‌ک له‌وه گه‌وره‌تر ده‌بوو، ئه‌گه‌ر هه‌مووان بیانوتایه:

به لی هاوری، ئه وه بکه، به راستی ئاسانه، دهکریت هه موو که سیک
بییت به به ریوه بهری جیبه جیکارا!

ئیسته من هه به ریوه بهری جیبه جیکارم، هه میش دامه زرینه.

حه ز ده کهم ئه وهت لی داوا بکه، بو ئه و خه لکانه ی به لمینه، بروایان
وا بوو ناتوانیت، که به هه له دا چوون، ئای چ خوشییه که خودایا!

I Love when they Say It Is Not Possible

www.sunnyskyz.com

Do not allow anybody to steal your dream
even if he is the closest person to you.

پئی به هیچ کهسیک نه دهیت خه ونه کهت بدزیت، ته نانهت
ئه گهر نزیکترین کهسیش بوو لیته وه.

لا تسمح لأحد بسرقة حلمك، حتى لو كان أقرب الناس إليك.

هیز شتیکی سهیره! هه مووان ههز دهکهن توانای ئه وهیان هه بیته،
بریارهکانیان بۆ ههقیقهتیکی واقعی بگۆرن، کاتیکی بیر له وه دهکهنه وه:
پیویسته ئه وه پروو بدات، ههه به راستی دهتوانن وا بکهه ئه و شته
پروو بدات.

ئه وه کاریکی سهیرهشه، ها، هه میسه مهترسیدار!
مهترسیداره به شیوهیهک، ئه گهر له دهستی مندالێکی ٤ سالاندا بیته.
مندالان له ته مهنی ٤ سالاندا شارهزایی به کارخستنی هیزی
به رپرسیاریتیان نییه، هیچ بیرۆکهیان لا نییه چی دهکهن و، چون
هه لیده سوورپیتن.

به لام هه زیشیان لێیه.
کهوای دهیناسوور گه ورهترین شته بوو به لامه وه، له جهژنی
هاله وینی رابردوودا، دایک و باوکه جلیکی رهنگا ورهنگی
دهیناسووریا پیدام و، ده بوایه له بهری بکهه، ئای که ئه زموونێکی
ناخۆش بوو.

تا بیه به دهیناسوور، خهریک بوو به لامه وه ئاسایی ده بووه وه.
ههستی به هیزبوونی پی ده به خشیه.

کاتیکی ئه و به یانییه جله کهه له بهر کرد، ههسته کهه ههه وا دههات
گه ورهتر ده بوو، ئه ی ئه و کاته ی له ناو ریزه کهدا وه ستام؟ به هیزیکی
گه وره وه له دهوورم ده نۆری، دواتر خهریک بوو ههستم به
شه رهزاری ده کرد.

ئى ھەر دەبوو ئامرازيك بدۆزمەوۈ بۇ ئەوۋى بەكارى بخەم، ھەر
ئامرازيك بىت كىشە نىيە، يەكسەریش، مندالان ھات و ھاواریان بوو،
مامۇستا كچەكە دوام كەوت و قىژاندی بەسەرمدا تا بووۋەستم، بەلام
نەمتوانى بووۋەستم، بىووم بە ھىزىكى گەورەى كویر، یان
بوو كەلەك بووم بە دەستى ھىزىك لە خۆم گەورەترەوۈ بووم، بە
تەواوى خۆھەلسووراندنم لە دەست دا بوو.

ھەموو ئەوۋى دەمزانى، ئەوۈ بوو ئەگەر ببىت بە دەیناسوورىك،
ھەستىكى زۆر جیاترت لەوۋى مروڤ بىت پى دەبەخشىت، شتانىكم
ئەنجام دەدا، كە خەونىشم پىوۈ نەبىنىبوو.

لە راستیدا ھەموو كات ئەو توانایەم ھەبوو، تا ئەو شتانە ئەنجام
بەم، بەلام نەمدەزانی، وام دادەنا، كە ناتوانم و تەواو، بەلام كاتىك
وەكوو دەیناسوورىك خۆم نواند، ھىچ يەكك لەو گریمانانەم لا نەما،
بە جۆرىك وای لى كردم ھەستم دەكرد، دەتوانم ئەو شتەى
دەمەوئىت، بى ترس لە سەرەنجامەكەى، بىكەم.

ئى سەرەنجامەكان ھەر ئەو سەرەنجامانە بوون، كە پىش ئەوۋى بىم
بە دەیناسوور، ھەبوون.

دەبوو دايك و باوكم ئەو دواى نىوەرپۆیە لە قوتابخانە لەگەلمدا
بوونایە. كچە مامۇستاكە پروونى كردهوۈ: ئەو بارودۆخەى خولقا،
ھەمووى بە ھۆى شیرینیەكەى ھالەوینەوۈ بوو، چونكە ھەندىك
مندال بەرگەى ئەو شەكرە ناگرن. ئى چىيان لى دەكات؟ دەيانكات بە
وەحشى بچووك.

ئەو گریمانەى، ئەنجامگیرىيەكى ژیرانەى لى دەخوئىریتەوۈ، بەلام تەنیا
بۇ ئەوۋىە لە كىشە راستەقىنەكە بىئاگا بىن.

بیرۆکه‌ی ئه‌وه‌ی تۆ هه‌یژیک بیت و، که‌س نه‌توانیت بیوه‌ستینیت، ته‌نیا
بۆ ئه‌وه‌یه‌ له‌گه‌ڵ ئه‌و هه‌یژه‌دا تیکه‌ڵ ببیت و، له‌ کاتی شتی‌کدا که‌ چوکت
پێ داده‌دات و، دۆش داده‌مینیت، سوودی لێ وهر‌بگریت.

هه‌روه‌ک بۆ ئه‌وه‌یه‌ هه‌ندی‌ک جار پێویستت به‌ شتی‌که‌ تا بتوه‌ستینیت
و، له‌ کاتی خه‌یراییه‌که‌تدا، هه‌ستت باشت‌ر بکات.

هه‌رچی رێگرتن بوو له‌ خواردنی شه‌کره‌که‌، یانی سه‌رچاوه‌ی
گونجاوی به‌ره‌نگاری، جا هه‌تا ئه‌و کاته‌ی پێویست ناکات شه‌کره‌که‌
بخۆم، ئه‌گه‌ر خواردم، یانی هه‌ستت به‌ به‌هیزی ده‌که‌م.

دایک و باوکم له‌و شه‌پۆلی ترسه‌ تیا‌مابوون، ته‌نانه‌ت دوا‌ی ئه‌وه‌ی
ماله‌یان له‌ شه‌کر خالی کرد، هه‌شتا به‌ گومان بوون، داخۆ ده‌بیت
هیچی دیکه‌ نه‌مابیت؟ نه‌کا له‌ په‌نایه‌کدا هه‌ندی‌کم شار‌دبیته‌وه‌! ئایا
میرووه‌کان، یان شتی‌کی له‌و جو‌ره‌ ده‌خۆم؟

له‌وه‌ به‌دواوه‌، گومانیان له‌ جله‌که‌ نه‌مابوو.

چه‌ند هه‌فته‌یه‌ک تیپه‌ری و، ته‌می ئه‌و هه‌یژه‌ هه‌ر نه‌په‌وابوووه‌. وای
لیهات هه‌ندی‌ک جار بیئا‌گا بووم له‌وه‌ی وا وینه‌ ده‌کیشم، که‌چی خۆم
ده‌کرد به‌ کارتۆنی جله‌کاندا و جلی ده‌یناسووره‌که‌م له‌به‌ر ده‌کرده‌وه‌!

پیش ماوه‌یه‌کی زۆر، دایک و باوکم درکیان به‌و پیکه‌وه‌به‌ستنه‌ی
جله‌که‌ و، هه‌یژه‌ له‌ بنه‌هاتوووه‌که‌ کردبوو، بۆیه‌ ده‌بوو ته‌نیا به‌ بینینی
جله‌که‌، ئیدی هاندەر‌ه‌که‌م بکه‌ویتته‌وه‌ کار و، وه‌کوو ورووژینه‌ره‌که‌ی
نیو بیردۆزه‌که‌ی ئیقان پا‌ق‌لۆ‌ف بمیه‌ینایه‌ته‌ خرۆش، کاکه‌ سه‌گه‌که‌
ناهه‌قی نه‌بوو، هه‌ر که‌ پا‌ق‌لۆ‌ف گوشته‌که‌ی نیشان ده‌دا، لیک به‌ ده‌میدا
ده‌هاته‌ خواری!

ئه‌وه‌ بوو پو‌ژیکیان جله‌که‌یان لێ سه‌ندم.

YoU are no more four years old so your parents chooce what you wear. you are the one who determines whether to wear weakness costume or strength costume!

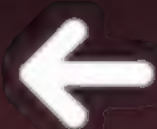
خۆ ئىستە ۋ سالان نيت و دايك و باوكت جلت بۆ
 هەلبېژىرن، هەر خۆت ديارى دەكەيت، داخۆ جلى
 بېھىزى يان بەھىزى دەپۆشيت!

لم تعد في الرابعة حيث يختار لك والداك ما ترتديه، أنت من يحدد هل
 ترتدي رداء الضعف أم رداء القوة!

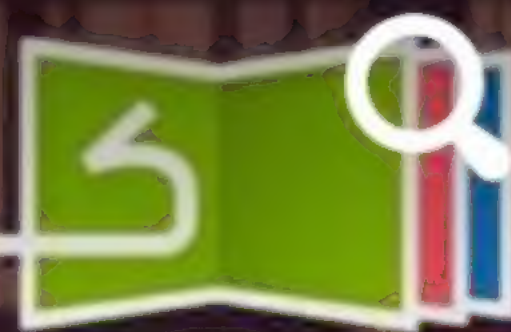
گروپی کتیبخانہی (PDF)

ئیمه هه‌میشه به‌رده‌وامین له خزمه‌ت کردنتان

وه به‌رهه‌م و کاری نوی



کتیبخانہی (PDF)



گروپێک بۆ خزمه‌تکردن به‌ خوێنه‌ران و
خوێندکاران و کتیب دۆستان



EDIT

> کتیبخانہی (PDF)

Public group · 100K Members